

<<孟珠栽下海>>

图书基本信息

书名：<<孟珠栽下海>>

13位ISBN编号：9787204010509

10位ISBN编号：7204010507

出版时间：2008-5

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：范克平，范冠华 译著

页数：178

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<孟珠栽下海>>

### 内容概要

孟珠栽下海，该法因其假托得道成仙的武当山神仙孟珠下海擒拿妖怪与“四海龙王”所辖兵将相遇时所使出的诸般形象（神态）而进行演练，故名。

孟珠栽下海，共有八个大型架子，其术语把它们统称为“八大架”或“八大形”。而每一个大架中又可以划分出八个小架子。

大凡演练孟珠下海者，其超级方式为：人立高处（并跃起身子，以头部、肩膀、后背等部位栽落至地面，故术语称其为“孟珠栽下海”。

《功家秘法宝藏》卷五《孟珠栽下海》中载曰：“孟珠下海头朝下，反身撞倒巡夜叉。

左右撞肩，进步取蚌双手扬。

引出太子挑奇斗，翻江倒海孟珠狂。

四大龙王杀战场，一怪独打无敌挡。

本书介绍的“孟珠栽下海”均系精选之术，通俗易懂，简单易学，是广大武术爱好者强身健体、防身御敌的行之有效的技击方法。

## <<孟珠栽下海>>

### 作者简介

范克平，1955年2月24日生于浙江杭州。

祖籍山东寿光。

家庭出身革命军人。

1971年2月拜旧时国立南京中央国术馆一等教习罗玉学练传统武术（拳术与兵器）；1973年春经解放军南京军区副司令员兼中共安徽省委第一书记钱钧将军亲自推荐，拜武当派太和门第十二代传艺先生、旧时国立南京中央国术馆执行董事兼顾问李松如学文习武达10年整，从而掌握了内家武当派软，硬、轻功与特绝技四大功种的全盘完整功法及拳术兵器、本草采集、伤科诊疗等一系列的武艺精华。

1981年初，南京市拟恢复市级武术运动协会。

范克平以其文武兼备的特长从众多的候选人中脱颖而出名列第一，从而被直接调入南京市体委机关工作并主管该市武术协会。

1988年到1992年，范克平先后在中国、日本国的多家出版社正式出版过个人专著44本与教学类录像带、碟片14件（盒）。

新华社曾为范克平发过7次专稿；《人民日报海外版》、中央人民广播电台、《中国日报》、《瞭望周刊海外版》、《中国体育报》、《美州华侨日报》等100余家中、外报刊为其发过人物专访（介绍）。

范克平现为南京中华传统武术产业集团董事长兼总经理、南京将军书画院院长、南京太和门装饰工程有限公司董事长兼总经理并兼任南京新河文化艺术中心顾问等职。

## &lt;&lt;孟珠栽下海&gt;&gt;

## 书籍目录

序前言上篇 基本功演练精图秘说 腰基本功第一前俯腰精图秘说之一 腰基本功第一左俯腰精图秘说之二 腰基本功第一右俯腰精图秘说之三 腰基本功第一摆腰精图秘说之四 腰基本功第一旋腰备架精图秘说之五 腰基本功第一旋腰右转精图秘说之六 腰基本功第一旋腰后转精图秘说之七 腰基本功第一旋腰仰转精图秘说之八 腰基本功第一旋腰左转精图秘说之九 腰基本功第一旋腰前转精图秘说之十 腰基本功一下腰精图秘说之十一 腰基本功第一吊腰精图秘说之十二 腰基本功第一磨腰精图秘说之十三 腿基本功第二正压腿精图秘说之一 腿基本功第二侧压腿精图秘说之二 腿基本功第二反压腿精图秘说之三 腿基本功第二正俯腿精图秘说之四 腿基本功第二侧俯腿精图秘说之五 腿基本功第二反俯腿精图秘说之六 腿基本功第二侧抱腿精图秘说之七 腿基本功第二正搬腿精图秘说之八 腿基本功第二侧搬腿精图秘说之九 腿基本功第二反搬腿精图秘说之十 腿基本功第二十字半劈腿精图秘说之十一 腿基本功第二一字半劈腿精图秘说之十二 腿基本功第二支架十字叉精图秘说之十三 腿基本功第二支架一字叉精图秘说之十四 腿基本功第二十字全叉精图秘说之十五 腿基本功第二一字全叉精图秘说之十六 腿基本功第二垂腰十字叉精图秘说之十七 腿基本功第二俯腰一字叉精图秘说之十八 腿基本功第二正撕腿精图秘说之十九 腿基本功第二侧撕腿精图秘说之二十 腿基本功第二贴地一字耗腿精图秘说之二十一 腿基本功第二悬十字耗腿精图秘说之二十二 腿基本功第二悬一字耗腿精图秘说之二十三 腿基本功第二正支子耗腿精图秘说之二十四 腿基本功第二侧支子耗腿精图秘说之二十五 腿基本功第二反支子耗腿精图秘说之二十六 腿基本功第二正踢腿精图秘说之二十七 腿基本功第二侧踢腿精图秘说之二十八 腿基本功第二斜挂腿精图秘说之二十九 腿基本功第二外摆腿精图秘说之三十 腿基本功第二里合腿精图秘说之三十一 腿基本功第二侧踢腿精图秘说之三十二 腿基本功第二转精图秘说之三十三 腿基本功第二单飞脚精图秘说之三十四 腿基本功第二双飞脚精图秘说之三十五 腿基本功第二旋风脚精图秘说之三十六 腿基本功第二起脚精图秘说之三十七 腿基本功第二撩踢脚精图秘说之三十八 腿基本功第二飞摆腿精图秘说之三十九 桩基本功第三骑马步精图秘说之一 桩基本功第三左弓步精图秘说之二 桩基本功第三右弓步精图秘说之三 桩基本功第三左虚步精图秘说之四 桩基本功第三右虚步精图秘说之五 桩基本功第三左歇步精图秘说之六 桩基本功第三右歇步精图秘说之七 桩基本功第三左仆步精图秘说之八 桩基本功第三右仆步精图秘说之九 鼎基本功第四佐助墙倒立精图秘说之一 鼎基本功第四靠墙倒立精图秘说之二 鼎基本功第四佐助手倒立精图秘说之三 鼎基本功第四手倒立精图秘说之四 鼎基本功第四独手立精图秘说之五 上盘诸法第五八字掌精图秘说之一 上盘诸法第五分指掌精图秘说之二 上盘诸法第五并指拳精图秘说之三 上盘诸法第五封眼拳精图秘说之四 上盘诸法第五柳叶掌精图秘说之五 上盘诸法第五镖形手精图秘说之六 上盘诸法第五雕勾精图秘说之七 上盘诸法第五梅花勾精图秘说之八 上盘诸法第五扣指掌精图秘说之九 上盘诸法第五空心拳精图秘说之十 上盘诸法第五攀花手精图秘说之十一 上盘诸法第五剑指精图秘说之十二 上盘诸法第五前冲拳精图秘说之十三 上盘诸法第五前推掌精图秘说之十四 下盘诸法第六燕抄水精图秘说之一 下盘诸法第六鹰翻身精图秘说之二 下盘诸法第六丁步精图秘说之三 下盘诸法第六提膝精图秘说之四 下盘诸法第六正弹腿精图秘说之五 下盘诸法第六正踢脚精图秘说之六 下盘诸法第六正蹬脚精图秘说之七 下盘诸法第六侧铲脚精图秘说之八 下盘诸法第六横踹脚精图秘说之九 下盘诸法第六前扫腿精图秘说之十 下盘诸法第六后扫腿精图秘说之十一 下盘诸法第六腾身击脚精图秘说之十二 下盘诸法第六外拐脚精图秘说之十三 三盘混炼第七拱手精图秘说之一 三盘混炼第七钦手精图秘说之二 三盘混炼第七穿掌精图秘说之三 三盘混炼第七架臂精图秘说之四 三盘混炼第七叉掌精图秘说之五 三盘混炼第七冲天拳精图秘说之六 三盘混炼第七栽地拳精图秘说之七 三盘混炼第七搂手精图秘说之八 三盘混炼第七绕臂精图秘说之九 三盘混炼第七下搁臂精图秘说之十 三盘混炼第七解敌踢脚拍法精图秘说之十一 三盘混炼第七解敌踢脚砸法精图秘说之十二 三盘混炼第七解敌踢脚撞法精图秘说之十三 三盘混炼第七解敌冲拳刁法精图秘说之十四 三盘混炼第七解敌砍掌挡法精图秘说之十五 三盘混炼第七解敌踹脚精图秘说之十六 三盘混炼第七解敌蹬脚精图秘说之十七 三盘混炼第七金丝绞腕精图秘说之十八 三盘混炼第七湘子挎篮精图秘说之十九 下篇 行拳演练精图秘说 孟珠打坐式之一 孟珠戏水式之二 孟珠分水式之三 双照宝镜式之四 撑身浮形式之五 孟珠下海式之六 探臂接宝式之七 顺风扬帆式之八 敲打龙宫式之九 刀斩蟹将式之十 回头观岸式之十一 挤身人海式之十二 进身取蚌式之十三 斗门迎敌式之十四 拉弓射虾式之十五 飞剑穿心式之十六 飞爪揪心式之十七 顺水捉鱼式之十八 力推龙门式之

<<孟珠栽下海>>

十九 分水进宫式之二十 推水入殿式之二十一 孟珠挂牌式之二十二 海马勒缰式之二十三 海马  
擂顶式之二十四 蛟龙人海式之二十五 蟹将发令式之二十六 蛟龙人海式之二十七 夜叉护殿式之  
二十八 夜叉动戈式之二十九 敖广招兄式之三十 龙宫升旗式之三十一 双捧珠定式之三十二 海  
底捞月式之三十三 双敬珠宝式之三十四 海底捞针式之三十五 双背铁棒式之三十六 坐鼎抬棒式  
之三十七 孟珠蹲地式之三十八 孟珠拦门式之三十九 孟珠绷弓式之四十 迎面盖镜式之四十一  
迎面翻镜式之四十二 怀抱双剑式之四十三 右锤震宫式之四十四 左锤震宫式之四十五 双抱金锤  
式之四十六 右弓磕凳式之四十七 左弓磕凳式之四十八 右锤撞心式之四十九 左锤撞心式之五十  
蟹将挡路式之五十一 双靠金锤式之五十二 夜叉报讯式之五十三 蚌合双唇式之五十四 夜叉报  
急式之五十五 蚌吐珍珠式之五十六 夜叉阻客式之五十七 龙女托衫式之五十八 龙王理须式之五  
十九后记

<<孟珠栽下海>>

章节摘录

插图：

<<孟珠栽下海>>

编辑推荐

<<孟珠栽下海>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>