

<<板凳拦门拳>>

图书基本信息

书名：<<板凳拦门拳>>

13位ISBN编号：9787204010615

10位ISBN编号：7204010612

出版时间：2008-5

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：范克平

页数：162

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>

<<板凳拦门拳>>

内容概要

板凳拦门拳，因演练者以站立大门通道口并且用长条形板凳拦住来往过路客人或硬闯直入的不速之徒所使出的一套独特的拳术，故名。

板凳拦门拳共有三十六个适用于进攻或防守的“母架”，而其中的一个“母架”又可以划分出若干个“子架”。

《功家秘法宝藏》卷五《板凳拦门拳图说》中载曰：“板凳舞动盘奇花，一拦门道阻敌家。

出招凤凰旋窝式，护卫螳螂挥双爪。

三十六招大母架，划出子架勿计量。

若能练就硬形功，使出本拳更悠然。

” 板凳拦门拳的动作规范有律，实用价值颇大。

它是一套便于学练和掌握的普及拳法。

<<板凳拦门拳>>

作者简介

范冠华，在校中学生。

其7岁随父范克平学练传统武术且尤以桶子炼丹之赤凤髓、白龙丸及神化五毒见长。

曾参加过由国家体育总局人民体育音像出版社《中华武术展现工程》系列教学片《中央国术馆传统武术科目精选套路》VCD的拍摄；其作品《百岁红军女战士的武术传奇》、《将军的书画缘》、《文武兼备的老八路》等人物专访在国内省级刊物连载后受到军、内外离休老干部及关心下一代协会的好评并被相关单位视为“对青少年进行革命传统教育的良好题材”。

<<板凳拦门拳>>

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 腰基本功一吊腰精图秘说之十二 腰基本功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下篇 行拳演练精图秘说后记

<<板凳拦门拳>>

章节摘录

插图：

<<板凳拦门拳>>

编辑推荐

<<板凳拦门拳>>

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>