

<<南少林五祖拳>>

图书基本信息

书名：<<南少林五祖拳>>

13位ISBN编号：9787211029600

10位ISBN编号：7211029609

出版时间：1997-1

出版时间：福建人民出版社

作者：周明渊 编著

页数：415

字数：314000

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>

## <<南少林五祖拳>>

### 内容概要

本书介绍了南少林五祖拳的渊源、风格特点，基础知识与基本要求，基本的手形、步形及拳、掌、桥、腿、步、身、肩、节等八法111个基本动作；详细地阐述了120五祖拳招式的攻防含义和三个具有代表性的传统套路；较为系统地介绍了南少林五祖拳的掌术理论。

## <<南少林五祖拳>>

### 作者简介

周明渊（盟渊），1944年生，福建省石狮市人。

福建少林五祖拳研究会秘书长，石狮市政协委员，政协副主席，侨乡武术馆馆长。

1950年开始随其父周志强（福建少林五祖拳研究会会长）学习五祖拳法。

1964年—1970年在广州中山医学院读书期间，从黄啸侠师傅学习，练手拳、练步拳。

1979年在全国武术观摩大会上获奖。

1984年获“全国千名优秀武术辅导员”称号。

1986年获国家体委颁发的全国武术挖掘整理工作先进个人与“雄狮”奖二等奖。

先后参加撰写《中华拳械录》的“五祖拳械录”部分。

著有《南少林五祖拳》、《南少林五祖棍》、《防身制暴108招》、《五祖拳制胜奇招》。

受聘于菲律宾精华五祖拳社、澳门中源文化体育会为武术顾问。

## <<南少林五祖拳>>

### 书籍目录

一 南少林五祖拳简介二 南少林五祖拳的风格与特点三 基础知识 (一) 身体各部分的名称 (二) 五祖拳的拳形与掌形 (三) 手形及名称 (四) 步形及名称四 基本要求 (一) 运气调息法 (二) 发劲与劲力 (三) 身、眼、手、腿、步法 (四) 底力 (五) 硬功五祖拳八法 (一) 步法 (二) 掌法 (三) 桥法 (四) 拳法 (五) 腿法 (六) 身法 (七) 肩法 (八) 节法六 一百二十招式 (一) 取势 (二) 拳法招式 (三) 掌法招式 (四) 腿法招式 (五) 倒、摔、抓、脱法招式 (六) 节法招式 (七) 空手对刀、棍法招式七 套路 三战拳 二十拳 沉头拳

<<南少林五祖拳>>

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>