

<<拳道述真>>

图书基本信息

书名：<<拳道述真>>

13位ISBN编号：9787500939306

10位ISBN编号：7500939302

出版时间：2010-12

出版时间：人民体育出版社

作者：李玉栓

页数：173

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>

## &lt;&lt;拳道述真&gt;&gt;

## 内容概要

《拳道述真》是形意、八卦、太极、少林、跤术的精华汇聚。

其内容主要有拳道桩功概略、形意拳拳道要论、李云龙老师《拳术秘要》解说、戚继光拳经摘要以及三十二式用法解说、八翻手练法及技击使用图说。

将形意拳的“钻裹践”、八卦掌的“走变发”、太极拳的“黏随脱”、跤术的“撕崩捅”黏颤劲融于拳道之中。

拳法繁多，择其精要者，不过是天地人三步，演龙行、马奔、虎践之能，练前后三点步而用之。

五行拳是浑圆争力功法的五种手法，五种手法也是“发一枪之变”的飞、云、摇、晃、旋藏圆之术。

没有桩法的浑圆、劲力，五行十二形空有架势。

所谓浑圆，是桩法慢练入道，天地人浑然一体，四肢八节向外有圆撑力、向内有合抱力。

前手抱勾外撑，后手如握剑待发，两肘手向外开展如压缩弹簧和开弓。

“蓄力如开弓，发劲如放箭”，讲的就是浑圆争力借力发劲。

有功后可脚无定势，步无定位，近身粘接、撑起挫根发力。

足打七分手打三，五营四梢要合全，气随心意用，硬打直进无遮拦。

三催六合也是以浑圆力做基础，五行为一体，循圆球的轨迹而动，合力学发打“点对”之巧。

## <<拳道述真>>

### 作者简介

李玉栓，河北省石家庄市人，祖籍赵县，生于1952年，大专文化、工程师。

自幼喜文乐武，花拳绣腿受益于父老乡亲。

曾多方求师学艺，于1986年拜中国著名武术家、太极八卦名家、形意拳嫡传第十二代传人李云龙为师。

李云龙是李振邦(李洛能嫡孙)先生的高足，对形意、八卦、太极拳有很高造诣，达三拳合卜、拳道相合之境。

作者请李师在石家庄居家传艺，深得出势虎扑、起手鹰捉发劲之真传，对拳术抓、拿、踢、打、摔有全面系统的领悟和理解。

得形意拳往返进退伸申缩戳击之能，“浑圆争力、动中缩劲”以及“易骨、易筋、洗髓”之要窍；明八卦掌巧变之术，晓太极拳绵里藏针之理。

<<拳道述真>>

书籍目录

第一章 桩功论 一、桩法通用论 二、熊鹰两仪桩法 三、形意拳五行桩 四、形意拳十二形桩功第二章 拳道要论 一、拳道功法真义 二、技击用法论 三、摔法之精义 四、拳道用意论 五、拳道手法论 六、拳道劲力论 七、拳道的浑圆劲力 八、拳道器械论 九、抖枪劈棍功法论 十、拳以仿道之理，道以统拳之论 .....第三章 李云龙《拳术秘要》解说第四章 《纪效新书》中有关拳经拳法摘要第五章 李云龙师传岳氏八翻手精要第六章 岳氏八翻拳法图说附录

<<拳道述真>>

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>