

<<功派技击拳法>>

图书基本信息

书名：<<功派技击拳法>>

13位ISBN编号：9787500939368

10位ISBN编号：7500939361

出版时间：2011-7

出版单位：人民体育

作者：王长明.

页数：236

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>

<<功派技击拳法>>

内容概要

功派技击拳法是王长明先生潜心研习少林拳、太极拳、形意拳及其他多家功夫，撷取各家之技击精华而编创的综合武学技法。

它分为素质训练、技击操作和技击功夫三个层次，系统地论述了技击格斗体系。

习者能在短短的半年时间里掌握基本打法，练出犀利的打击力、抗击打力和爆发力，然后循序渐进。直至练成技击高手……

<<功派技击拳法>>

作者简介

王长明，男，1955年生，大学本科学历。

1974年得启蒙恩师徐武道教诲，开始习练少林寺南院拳种。

1986年跟随湖北省天河寺气功大师张嘉陵修炼硬气功。

1988年在少林寺有幸结识释行性法师(俗名张庆贺)，跟随其修炼内功2000年3月拜师学练少林精义拳法

。

先后跟随西安市李瑞章和翟本源老师习练赵堡太极拳。

1998年曾在山东省胶州市开办少林武术馆，任馆长。

2004年开始教习功夫搏击术。

现为国家武术六段、国家一级拳师，河南偃师市武协副会长兼秘书长。

<<功派技击拳法>>

书籍目录

第一章 功派技击拳法概论

第一节 武术概念的探讨

第二节 功派技击拳法的由来

第三节 功派技击拳法的十大特点

第四节 功派技击拳法诸要素

第五节 功派技击拳法要义

第二章 身体素质和心理素质训练

第一节 身体素质训练

第二节 心理素质的训练

第三章 功派技击操作

第一节 步法

第二节 高中低位打法

第三节 脚腿法

第四节 肩、肘、胯、膝法

第五节 擒拿术

第六节 摔法

第七节 整体对抗

第八节 功派技击论变化

第九节 功派技击论对付各种对手的十二法则

第四章 功派技击功夫

第一节 桩功功法

第二节 硬气功铁布衫

第三节 达摩易筋经

第四节 点穴法

后记

<<功派技击拳法>>

编辑推荐

王长明的这本《功派技击拳法》的主体部分功派技击术，无论从功理、功法、训练内容、训练手段，还是技击战术的技法、战略战术思想，都具有十分突出的特点和实战意义，对充分认识、发挥传统武术的技击价值，提高传统武术的实战能力，具有一定的指导意义，是一部开卷有益的武术专著。

<<功派技击拳法>>

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>