

<<北腿代表拳种>>

图书基本信息

书名：<<北腿代表拳种>>

13位ISBN编号：9787508214016

10位ISBN编号：7508214013

出版时间：2001-6

出版时间：中国人民解放军总后勤部金盾出版社

作者：蔡景和 编著

页数：220

字数：176000

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>

<<北腿代表拳种>>

内容概要

在中华武林中“南拳北腿”享有盛誉。

这里介绍读者的是享有“北腿之杰”美名的戳脚翻子拳。

这一传统武术，历史悠久。

其特点是：拳脚并用，以腿功见长，技击性强，攻防结合，刚柔相济，舒展大方，灵活多变，环环紧扣。

本拳法既有较强的技击实战价值，又有较好的艺术观赏价值，同时还有很好的健体强身功能。

全书共分三编，除介绍戳脚翻子拳的历史源流、特点外，主要讲授基本理功法、手法、脚法等。

具体讲授一百零八腿的技击技法和九趟戳脚套路。

全书的技击动作均配有插图，易学易懂，本书适合武术界朋友和各地武术学校师生阅读参考；可以帮助公安、特警及保安人员增强体能，提高技击搏斗的水平和能力；对杂技，舞蹈等艺术工作者，也有一定的参考价值，用于健身主要适合广大青年读者。

<<北腿代表拳种>>

书籍目录

第一编 戳脚翻子拳概述 一、戳脚翻子拳的历史源流 二、戳脚翻子拳的名称及其由来 三、戳脚翻子拳的思想文化内涵及风格特点 四、戳脚翻子拳的功法、技法、套路 五、戳脚翻子拳的手型、步型、步法 六、戳脚翻子拳的手法、腿法、身法、气法 七、戳脚翻子拳的劲法 第二篇 戳脚翻子一百零八脚技击技法 一、戳脚翻子一百零八腿动作名称 二、戳脚翻子一百零八腿技击要领 (一) 上盘腿法 1. 迎面腿 2. 中心腿 3. 寸腿 4. 挂腿 5. 十字腿 6. 摆莲脚 7. 里合腿 8. 腾空二蹦脚 9. 腾空飞脚 10. 腾空摆莲脚 11. 腾空十字箭弹腿 12. 双飞燕 13. 朝天蹬 14. 箭子 15. 旋子 16. 舞花穿枪脚 17. 窝心脚 18. 旱地拔葱 19. 侧空翻 20. 竖叉 (二) 中盘腿法 (三) 底盘腿法 第三编 戳脚九趟套路

<<北腿代表拳种>>

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>