

<<形意拳>>

图书基本信息

书名：<<形意拳>>

13位ISBN编号：9787508216096

10位ISBN编号：7508216091

出版时间：2001-1

出版时间：金盾出版社

作者：孙汝贤

页数：270

字数：197000

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>

## <<形意拳>>

### 内容概要

形意拳是我国一种融技击和养生健身为一体的著名拳种，它和太极拳，八卦掌并称为内家三大名拳。本书以初学者为主要对象，全面系统介绍了形意拳的历史渊源，风格特点，功法理论，基本功法，桩法，基本技法和形意五行拳、形意十二拳、杂式捶等经典套路。

每个技击动作均附有图解，各个套路动作还有要点提示和技击用法，帮助读者加深理解所学内容。

本书内容丰富，科学实用，图文并茂，通俗易懂。

本书可作为初学形意拳者的教材，供武术专业训练教学参考。

## &lt;&lt;形意拳&gt;&gt;

## 书籍目录

一、形意拳概述（一）形意拳的历名渊源（二）形意拳的特点（三）形意拳的主要内容二、形意拳拳论（一）练习要领歌诀（二）两仪歌（三）九法歌（四）三节歌（五）四梢说（六）六合说（七）八字说三、形意拳基本技法（一）八字技法（二）手型、步型与步法四、形意拳基本功法（一）长筋之法（二）推掌功法（三）步法练习（四）利用简易器材增加功力练习五、形意拳基本桩法（一）三体式（二）浑元一气桩（三）青龙探爪龙形桩六、形意五行拳（一）劈拳（二）钻拳（三）崩拳（四）炮拳（五）横拳七、形意拳基础套路（一）五行合一拳（二）五行连环拳（三）鸡形四把拳（四）鹤形八式拳八、形意十二形拳（一）龙形（二）虎形（三）猴形（四）马形（五）鼉形（六）鸡形（七）燕形（八）鹞形（九）蛇形（十）蛇形（十一）鹰形（十二）熊形（十三）鹰熊合演九、杂式捶（一）杂式捶动作名称（二）杂式捶动作说明

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>