第一图书网, tushu007.com

# <<精武传统螳螂拳术>>

## 图书基本信息

书名：<<精武传统螳螂拳术>>

13位ISBN编号：9787532630028

10位ISBN编号：7532630021

出版时间：2010-6

出版时间：上海辞书

作者：张建方

页数：363

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

第一图书网, tushu007.com

# <<精武传统螳螂拳术>>

## 内容概要

螳螂拳是象形拳术的一种。
它模拟螳螂遇敌时所的各种攻防动作，结合猿猴灵活敏捷的步子创编而成。
　本书作者张建方先生是精武会著名武术名家罗光玉先生的三传弟子，曾随沈祖安先生、俞云福先生、曹根福先生、丁学伟先生等习练过螳螂拳，还曾随崆峒派掌门人燕飞霞先生练习螳螂枪、剑和花架拳等。
张先生习练螳螂拳多年，对螳螂拳的历史及现状，以及螳螂拳的各种套路的练习方法十分熟悉。
本书通过对螳螂拳的历史及现有套路的整理和发掘，必将推动螳螂拳相关的研究和推广。

# <<精武传统螳螂拳术>>

## 作者简介

张建方，男，1950年出生，上海市人。
20世纪60年代初，随螳螂拳名家丁儒侠先生的弟子赵本财、曹根福、俞云福、丁学伟等诸位老师习练螳螂拳；70年代开始习练杨式太极长拳、形意八卦掌和崆峒派武功；70年代末至80年代，长期随刘德林老师学习王壮飞大师所传的“尹氏宫式八卦”。

1985年，在《武林》杂志发表《梅花螳螂拳连环拳》。

2006年，参加香港国际武术节，获男子中年组象形拳亚军，同时获八卦刀术和太极拳术两项亚军。同年5月，参加浙江省太极拳、械比赛，获“杨氏活步太极拳”、“太极剑”、“太极刀”、“太极十三枪”四个项目的奖牌。
8月，参加浙江国际传统武术大奖赛，获八卦拳、刀，太极拳、枪，六合大刀和螳螂拳比赛优胜奖牌。

2007年3月，代表精武体育总会武术队再次赴香港参加大奖赛，获螳螂拳比赛金牌。
参赛的“宫宝田八卦双刀”被列为最有价值的传统武术套路，收入大赛影视资料。

# <<精武传统螳螂拳术>>

## 书籍目录

序前言第一章 天下螳螂是一家——浅析螳螂拳的起源与传承第二章 螳螂拳在近代的流传第三章 螳螂拳的风格与特点第四章 精武传统螳螂拳谱解 第一节 螳螂拳谱 第二节 拳谱中的传统名称的含义及技术动作解第五章 传统螳螂拳诀解 一、螳螂拳总论诀 二、螳螂拳总解诀 三、螳螂拳之手法总论诀 四、螳螂拳之“八字诀” 五、螳螂拳之“三十二字诀” 六、螳螂拳之短打要诀 七、螳螂拳之打手歌诀 八、螳螂拳之总论歌诀 九、五门六法诀 十、螳螂拳(七星系)套路诀 十一、螳螂拳之“三字诀” 十二、螳螂拳之左右中门诀歌 十三、螳螂拳之左门诀(挂耳破通臂手法要诀) 十四、螳螂拳之右门诀(通臂破挂耳手法要诀) 十五、螳螂拳之中门诀(三十二门连歌诀) 十六、螳螂拳之“七长八短诀” 十七、螳螂拳之“十二要诀” 十八、螳螂拳之短打歌诀 十九、短打之“九九八十一变化歌诀”第六章 螳螂拳技法简论 第一节 螳螂拳之“手法” 第二节 螳螂拳之“腿法” 第三节 螳螂拳之“步法” 第四节 拳法述真第七章 螳螂拳套路详释 第一节 九路连环拳详释 第二节 螳螂出洞拳详释 第三节 三路梅花拳详释 第四节 左刚拳详释 第五节 右灵拳详释 第六节 崩补拳详释 第七节 一路摘要拳详释 第八节 螳螂梅花枪详释 第九节 螳螂拳功法简介 第十节 密传练功药方附录 附录一、名人名家录 附录二、丁注《少林真传罗汉功》 附录三、螳螂拳书籍举要 附录四、精武名师罗光玉小传 附录五、螳螂拳名家丁儒侠和他的《略谈螳螂拳》 附录六、螳螂拳名家陆青萍先生小传 附录七、记民间武术家沈祖安先生 附录八、怀念我的武术启蒙老师 附录九、螳螂拳各流派传承简表后记

第一图书网, tushu007.com



## 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