

<<形意拳攻防技击>>

图书基本信息

书名：<<形意拳攻防技击>>

13位ISBN编号：9787533733919

10位ISBN编号：7533733916

出版时间：2006-1

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：刘彦培

页数：132

字数：150000

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>

<<形意拳攻防技击>>

内容概要

形意拳是古老而著名的拳术,具有较高的护身自卫、强身健体、艺术欣赏价值,深受人们的喜爱。人们常把形意拳连同太极拳、八卦掌、少林拳统称为中国的四大名拳。

本书概略介绍形意拳的有关常识,重点叙述形意拳的主要拳术势式,并逐一注明其攻防技击用法,尽力帮助读者学习和掌握形意拳的真谛和精华。

本书适合那些爱好运动和武术的朋友们。

<<形意拳攻防技击>>

书籍目录

第一章 概述 一、形意拳的创立和发展 二、形意拳的主要内容、特点和作用 (一)形意拳的主要内容 (二)形意拳的特点 (三)形意拳的作用 三、怎样学好、练好形意拳 第二章 三体势 一、三体势的由来和原理 二、三体势的具体练法 第三章 五行功拳 一、劈拳 二、崩拳 三、钻拳 四、炮拳 五、横拳 第四章 十二形功拳 一、龙形 二、虎形 三、猴形 四、马形 五、鼉形 六、鸡形 七、鹞形 八、燕形 九、蛇形 十、胎形 十一、鹰形 十二、熊形 第五章 八字功拳 一、“斩”字功 (一)两鹞争食 (二)虎扑群狼 (三)天马行空 二、“截”字功 (一)紫燕抛翦 (二)黑熊漫步 (三)饿虎寻食 三、“裹”字功 (一)金鸡食米 (二)老熊撞树 (三)青龙探爪 四、“胯”字功 (一)狸猫上树 (二)横贯山林 (三)黑虎掏心 五、“挑”字功 (一)锦鸡抖翎 (二)金鸡上架 (三)白猿献果 六、“顶”字功 (一)白鹤亮翅 (二)雄鹰扑兔 (三)稚虎抱头 七、“云”字功 (一)鼉形云手 (二)雏燕归巢 (三)猿猴攀枝 一八、“领”字功 (一)白蛇吐信 (二)乌龙翻江 (三)青蛇出洞 第六章 形意十八势 形意十八势预备式 一、顺手牵羊 二、霸王试鞭 三、锦鸡撒膀 四、两鹞争食 五、紫燕抛翦 六、借花献佛 七、乌龙摆尾 八、劈头盖脑 九、双炮齐鸣 十、骏马飞奔 十一、雏燕归巢 十二、白鹤亮翅 十三、仙人饮酒 十四、虎头猴爪 十五、龙行鼉形 十六、含沙射影 十七、横贯山林 十八、苏秦背剑形意 十八势收势后记

<<形意拳攻防技击>>

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>