

<<少林技击正宗>>

图书基本信息

书名：<<少林技击正宗>>

13位ISBN编号：9787533746544

10位ISBN编号：7533746546

出版时间：2010-7

出版时间：安徽科技

作者：杨斌

页数：137

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>

<<少林技击正宗>>

内容概要

“少林技击，名冠天下”，少林拳注重实战，且其技法独特，奇妙莫测，被誉为武林真宗。此书总结了少林派正宗技击术，其中包括少林古典技击入手、南北少林古典通行裁手、古典少林拳之打法名势、南少林龙形拳临敌八势、北少林罗汉十八手、大力少林十三抓、少林武僧二十四炮、少林古传大圣门分筋错骨擒拿法，精湛实用，堪称绝招。

<<少林技击正宗>>

书籍目录

第一章 少林古传技击 一、技击人手 二、通行裁手 三、身法示要第二章 少林龙形八势 一、龙出洞 二、龙摆尾 三、龙探爪 四、龙探穴 五、龙飞宫 六、龙缠柱 七、龙入怀 八、龙卷风第三章 少林十三抓 一、青龙探爪 二、白蛇吐信 三、凤凰展翅 四、猿猴倒挂 五、饿虎扑食 六、豹头搂怀 七、野马奔蹄 八、白鹤亮翅 九、妖鹰闪身 十、牯牛摆头 十一、野兔穿洞 十二、燕子抄水 十三、金鸡抖翎第四章 少林罗汉十八手 一、一条椽 二、硬开弓 三、架梁炮 四、僧敲钟 五、巧纫针 六、披身捶 七、拗鸾肘 八、劈柴势 九、僧推门 十、金勾挂 十一、扫荡腿 十二、踢球势 十三、鸳鸯腿 十四、鹰招唳 十五、挎篮势 十六、扭缠丝 十七、降龙手 十八、僧缚虎第五章 少林二十四炮第六章 少林真传擒拿

<<少林技击正宗>>

章节摘录

插图：第一章 少林古传技击一、技击入手技击之术，学之不难，求精为难。

少林南北两宗之衣钵，争奇斗异，如当春之花，纷华绚烂，不可思议。

而其初时人手之方，则实差无甚悬远。

兹将次第列记于下，使后学按迹而进正宗之门。

(一)地盆南派曰地盆，又名地盘；北派曰马步；河南派及蜀黔楚等处，又曰站桩。

名异而实同也。

地盆之法，为初入门时所必要，借此练气下行。

不独增长足力，且可免血气上浮：致身干上重下轻，稍一动作，即觉喘呼足颤，有不打自跌之患。

故地盆宜于初时痛下站立之功。

地盆有三，随学者取便习之。

1. 八字地盆足如八字形，两腿蹬下，与骑乘无异。

(图1-1)2. 一字地盆此势如一字形，只须照八字势，将脚跟向前稍移，使两足平排如一字可也。

但此较八字势稍难，学者须将八字势练过旬日，再进此也。

(图1-2)

<<少林技击正宗>>

编辑推荐

《少林技击正宗》：少林秘笈系列

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>