

<<形意拳器械技击功法>>

图书基本信息

书名：<<形意拳器械技击功法>>

13位ISBN编号：9787537724296

10位ISBN编号：7537724296

出版时间：2005-02-01

出版时间：山西科学技术出版社

作者：房丹才

页数：348

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>

<<形意拳器械技击功法>>

前言

中国形意拳历史悠久，内容丰富，是中华民族传统武术中的重要组成部分。它创始于明末清初，流传至今已有三百余年的历史，与八卦掌、太极拳并称为“内家拳”。形意拳经历代武术家的辛勤研炼，其拳法与理论不断得到充实和完善，形成世人瞩目的优秀拳种。它风格独特，技理兼备，追求技击与健身相融，崇尚拳理与哲理统一，蕴周易之要义，涵医道之精髓。

形意拳外形上模拟鸡、虎、龙、蛇、猴、鹰、熊、马、燕、鹤、鲀、鼉十二种飞禽走兽之形，拳法上则以劈、躐、崩、炮、横为基本拳法，还包括徒手对练、器械对练，双兵、软兵，养生、技击功法等。

形意拳在发展过程中，曾耗尽无数武术前辈毕生精力，凝聚无数先贤超人的智慧，使形意拳得到发扬光大。

为使武术爱好者对形意拳能溯流而探其源，顺势而索其本，在恩师王秀山先生倡导的“摒弃门派之见”。

<<形意拳器械技击功法>>

内容概要

本书介绍12种优秀套路与器械技击基础用法，即：五行拳、十二形拳、六合掌、连环肘、十二形合演拳、连环刀、连环剑、鹰熊斗志拳对练等。

<<形意拳器械技击功法>>

作者简介

房丹才，江苏省徐州市人，从小习武，偏爱形意、八卦、太极拳术。

系统学习内家拳械套路与功法文理，先生通易经、精武学和彭祖导引养生术，摔拿点打技法精湛，神韵独特，功力过人。

先生穷毕生精力研习内外家武术和养生术，尤对内家武术和养生术有其独到的见解与贡献，先生为内家武术爱好者，为集百家优秀于一堂。

<<形意拳器械技击功法>>

书籍目录

第一章 形意拳八方歌诀十二首第二章 形意拳技击基础功第一节 千斤坠第二节 螺旋把第三节 上九宫第三章 形意五行拳第四章 形意十二形拳第一节 鸡形拳第二节 虎形拳第三节 龙形拳第四节 蛇形拳第五节 猴形拳第六节 鹰形拳第七节 熊形拳第八节 马形拳第九节 燕形拳第十节 鹞形拳第十一节 鲇形拳第十二节 鼉形拳第五章 形意六合掌第六章 形意连环肘第七章 形意五行合演拳第八章 形意十二形合演拳第九章 形意连环刀第十章 形意连环剑第十一章 形意连环棍第十二章 形意连环枪第十三章 形意八仙剑对练第十四章 形意鹰熊斗智拳对练

<<形意拳器械技击功法>>

章节摘录

插图：练习方法和设备：小沙袋两个（重量根据个人需要而定，沙袋大小以手能抓稳为限），一米长弹性强的橡胶带二根。

在练习时身法、身形与步法不限，随势自然调整。

1.小沙袋第一种练法左右手各拿沙袋一个，右手抓沙袋向左腿外侧下插，拳心朝内，右拳内旋向上往右画弧至右腿侧；左手抓沙袋向右腿外侧下插，拳心朝内，然后左拳内旋向上往左画弧至左腿侧。

这一动作反复练习。

2.小沙袋第二种练法右手抓沙袋向右侧伸，然后拳心朝内向上往左向下画圈落至右腿侧；左手抓沙袋向左侧伸，然后拳心朝内向上往右向下画圈落至左腿侧。

这一动作反复练习。

3.橡胶带第一种练法把第一根胶带一头固定在地面上，另一头握在手中。

第二根胶带一头固定在地面上，另一头握在手中。

两根胶带之间距离80厘米，人站在中间，右手抓右边的胶带头，左手抓左边的胶带头，右手抓紧右边的胶带头上举过头，拳心朝内向左上侧横裹，然后还原；左手抓紧左边的胶带头上举过头，拳心朝内向右上侧横裹，然后还原。

这一动作反复练习。

4.橡胶带第二种练法右手抓左边的胶带头，左手抓右边的胶带头，左右手抓紧胶带头同时上架过头，拳心朝外向左右分展至左右侧，然后还原。

这一动作反复练习。

<<形意拳器械技击功法>>

编辑推荐

《形意拳器械技击功法(第1集)》：国术丛书·第4辑

<<形意拳器械技击功法>>

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>