第一图书网, tushu007.com

<<咏春拳黏手与散打>>

图书基本信息

书名：<<咏春拳黏手与散打>>

13位ISBN编号：9787537734400

10位ISBN编号：7537734402

出版时间：2009-6

出版时间：山西科技

作者：韩广玖

页数：206

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

<<咏春拳黏手与散打>>

内容概要

《咏春拳黏手与散打》是《咏春拳》系列书的续三集，书中介绍了咏春拳黏手的学习与训练的方法，并且还列举了其在散打中应用（化拆）的实例。
书中文字通俗易懂，并配有600幅示范围，易于读者学习与理解。
《咏春拳黏手与散打》是一本学习和了解咏春拳黏手的入门书。

作者简介

韩广玖，1956年出生于广州，自幼随父习武，16岁从名师谭迪修蔡李佛拳，20岁参军入伍并在边防部队磨炼多年，20世纪80年代，先后师从咏春拳(梁赞派系)嫡传八代传人彭南及佛山太极宗师区荣钜研习咏春拳及杨式太极、六合八法等拳术，同时专注于南派武术的系统研究并卓有成效，是中国武术段位五段武师，佛山武术协会理事。
曾任广东省佛山市精武体育会第23、24界理事，佛山市咏春活动中心副主任。
韩广玖先生视研究和弘扬中华武术为毕生事业，不仅为此传艺授徒，还注重深入生活，博取各家之长，突破传统地域的限制，结合实际变通创新，逐步形成自己独特的技艺风格，并提笔整理撰编武术专著。
已先后出版了《罗汉伏虎拳》、《蝴蝶双掌与蝴蝶双刀》、《铁弓三线拳与行者棍》和《五形拳与十八缨枪》等多部南少林武术书籍，丰富和充实了中国传统武术理论思想宝库，为海内外武术爱好者提供了重要的参考资料，深受海内外武术爱好者的青睐。

<<咏春拳黏手与散打>>

书籍目录

咏春拳黏手的特点咏春拳黏手的基本要求一、开钳阳马二、日字冲拳三、日字冲拳和抢中训练四、摊桥手与三星拳对练五、侧身拳六、偏身接招变拳七、逼步和移马八、站桩法九、咏春人体“四门”十、对敌位置的站法十一、掌握中线防卫法单黏手训练一、初级定式三式训练二、单黏手单人单式训练三、双人双式训练四、单黏手十六式手法训练五、双人黏手定式手法训练不定式黏手训练一、摊手系列二、摊膀手转膀手系列三、耕拦手系列四、伏手系列五、标指系列六、挂拳系列七、肘膝系列八、横拍打(掌)系列九、掌打系列十、割手(伏手)系列十一、擒拿摔打系列十二、脚法系列十三、内外帘防守系列十四、多种手法系列十五、双黏手系列

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