

<<少林擒拿术32技>>

图书基本信息

书名：<<少林擒拿术32技>>

13位ISBN编号：9787546405407

10位ISBN编号：7546405408

出版时间：2012-1

出版时间：成都时代

作者：释德扬

页数：121

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>

<<少林擒拿术32技>>

内容概要

驰名中外的少林功夫中，擒拿术是一“独特的实用技击术，与气功、点穴手并称为“少林三绝”，并与踢打、靠摔、点打技术共同构成了古传少林拳法的主要技击体系。

释德扬编著的《少林擒拿术32技》所传授之少林擒拿术三十二技，也称“小擒拿手”，共三十二个实用招式，是以反骨擒拿为主、擒摔兼施的实用防身技术，以巧制关节为手段，以擒伏对手为目标，以不伤害对手而擒获为高超技能，充分体现少林武术“巧打拙，柔克刚”的特点。

这些绝招妙技不但法理深奥，而且完全符合现代生理学和运动力学的原理，有着严格的科学根据，其技术动作、攻防理论和练习方法等内容十分丰富，是宝贵的文化遗产，堪称中华武术之瑰宝。

<<少林擒拿术32技>>

书籍目录

- 第一章 少林绝学，名传天下
 - 一、流传千年的少林武术
 - 二、少林镇山绝技——擒拿术
 - 附：少林擒拿术基本功具体练习方法
 - 三、少林擒拿技法要论
 - 附中国擒拿术的原理与法则
- 第二章 少林擒拿术八大基础技法
 - 1. 拆法
 - 2. 缠法
 - 3. 卸法
 - 4. 卡法
 - 5. 撒法
 - 6. 摔法
 - 7. 抢法
 - 8. 踢法
- 第三章 少林擒拿术三十二技图解
 - 第一式
浪里抛球 马后挂拳
 - 第二式
老虎出洞 老树盘根
 - 第三式
双龙出海 鬼脚穿心
 - 第四式
鬼脚穿心 向鬼撒盐
 - 第五式
双手推窗 运手排风
 - 第六式
鲤鱼缠水 牵牛过岭
 - 第七式
牵牛过岭 卧地金绞剪
 - 第八式一
卧地金绞剪 山中擒虎
 - 第九式
单手斩剑 翻雷滚天
 - 第十式
单手斩剑 仙人担柴
 - 第十一式
仙人担柴 倒插杨柳
 - 第十二式
饿虎退巢 猴子拉藤
 - 第十三式
一字签拳 截虎千字
 - 第十四式
右马盘拳 盘拳劈槌
 - 第十五式

<<少林擒拿术32技>>

- 一字签拳 侧身扫槌
第十六式
猛虎下山 罗汉滚臂
第十七式
连环通天 侧身挑格
第十八式
双手车轮掌 大仙拿臂
第十九式
燕子翻身 猴子拉藤
第二十式
后马护身 将军带马
第二十一式
闪身踢脚 将军勒马
第二十二式
浪子踢球 魁星抱斗
第二十三式
猛虎推山 仰身磕臂
第二十四式
盯心标拳 飞剪千眼
第二十五式
泰山压顶 泼水阴沉
第二十六式
凤凰展翅 仙女抢蚕
第二十七式
瞎子牵驴 单手斩剑
第二十八式
金绞剪式 进步沉槌
第二十九式
饿虎凭栏 运手劈槌
第三十式
鬼脚穿肠 禹王拔扇
第三十一式
动静攻字 循环连锤
第三十二式
回头扫面 白鹤踏雪
附录：延伸阅读
一、禅宗始祖达摩
二、禅宗二祖慧可
三、禅宗三祖僧璨
四、禅宗四祖道信
五、禅宗五祖弘忍
六、禅宗六祖慧能

<<少林擒拿术32技>>

章节摘录

版权页：插图：少林擒拿术尚技而非斗力，其擒拿技术并非蛮打硬要，巧是它的灵魂，力是它的基础。

尚巧绝不是否定用力，而是尚巧劲以戒拙力。

第一，要因势利导，顺其自然。

无论对方出何种招法向我击打，在没有肢体接触的时候只是停留在意识的判断之中，在肢体接触的瞬间才能有神经功能的反应，这时利用“听劲”、“懂劲”等在神经的传导和大脑中枢神经的判断基础上反作用于对方肢体，分解转移对方劲力的方向，在其分化转移的方向上稍加用力，便可达到“四两拨千斤”的技击效果。

每个人只要通过科学的训练，都可以掌握这种技法。

第二，巧用杠杆原理。

擒拿离不开肢体的接触，合理运用力臂、力矩、力点之间的相互关系，把握力的方向和大小，充分运用杠杆原理，就能合理地使用自己的力量，并使力量通过骨传递到所擒拿的关节上，从而形成擒拿制敌的力量，达到以小力而制全身的目的。

第三，势走螺旋，裹缠盘抱。

在实施擒拿技术的过程中必须随时保持螺旋力。

螺旋力可以用于牵引对方重心，也可以用于沿对方力的切点滚入滚出，使其力无所适从，亦使其肢体、关节产生分离，达到重挫关节的目的。

“缠裹盘抱”则是一种内向收缩的力。

对方肢体一旦被缠住，我通过身形的内向收缩使被缠的肢体越缠越紧、越缠越沉，使擒拿在运用的过程中更具力度。

因此，“势走螺旋，裹缠盘抱”被视为擒拿技术的基本劲力。

第四，虚实分明，冷疾脆快。

缠裹住后的擒拿技法仍是虚实参半。

若对方已放弃便没有擒拿的必要，我可撤去力量，此擒拿便为虚法；若对方极力反抗，还须用疾速而又坚刚之弹抖力挫其关节，此时擒拿便为实法。

这种冷疾脆快的劲力，发于足下，抖于腰脊，体现在四肢运动的刹那之间。

其劲力完整，发劲突然，不易防化，是擒拿技术的最后一个环节，因易使人致残，不可随意使用。

<<少林擒拿术32技>>

编辑推荐

《少林擒拿术32技》由释德扬编著。
驰名中外的少林功夫中，擒拿术是一独特的实用技击术，与气功、点穴手并称为“少林三绝”，并与踢打、靠摔、点打技术共同构成了古传少林拳法的主要技击体系。

<<少林擒拿术32技>>

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>