

<<东北戳脚秘传武趟子拳>>

图书基本信息

书名：<<东北戳脚秘传武趟子拳>>

13位ISBN编号：9787560180458

10位ISBN编号：7560180450

出版时间：2012-3

出版时间：吉林大学出版社

作者：杨晓军，黄光志，庄长宽 主编

页数：216

字数：480000

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>

<<东北戳脚秘传武趟子拳>>

内容概要

“戳脚”是我国北方古老的优秀拳种之一，是擅长用于腿法与人交战的技击术。在武术界中常道“南拳北腿”之说中，戳脚拳就是以“北腿之杰”而著称于北方拳种之首的。

<<东北戳脚秘传武趟子拳>>

作者简介

杨晓军，汉族，祖籍河南省博爱县，1957年生于吉林省长春市。

莫斯科体育大学硕士研究生毕业，中国民主促进会会员，中国散手道协会副主席，中国武术段位八段，中国体育科学学会会员，国家级武术散打裁判，现任海南师范大学体育系武术散打教授。

2009年9月15日被世界文化科学研究院评选授予“世界著名武术家”荣誉称号。

1980——2002年在此期间拜于伯谦之子于正平为师，成为入门弟子，习武二十余年，学习戳脚武趟子拳九套，摘要两套，翻子拳四套，大昆仑刀，鞭杆等器械。

庄长宽，1976出生，山东菏泽人。

成都体育学院武术系硕士研究生毕业，主要担任跆拳道和武术的教学与训练工作。

武术套路、散打、跆拳道国家一级裁判员，海南省大学生跆拳道协会会长。

所训练学生在全国和国际比赛中多次获奖。

有多本中小学教育课外读物公开出版，并有《武侠影视现状及发展对策研究》《山寨文化在武术中的现状及发展对策研究》《影视宣传对我国武术的影响》等十几篇论文在国内外重点刊物发表。

黄光志，毕业于武汉体育学院运动系，现为海南师范大学体育学院教师，从事教学与训练工作。

曾培养多名学生在世界武术交流大赛中获武术、散打多项冠军。

2010年编写出版专著《防身术实战秘籍》。

<<东北戳脚秘传武趟子拳>>

书籍目录

- 第一章 戳脚拳的历史简况
 - 第一节 戳脚拳的起源与发展
 - 第二节 戳脚的流派与风格
 - 第三节 戳脚的套路与类形
- 第二章 东北戳脚的历史简况
 - 第一节 东北戳脚拳的形成
 - 第三节 东北戳脚拳的继承
 - 第四节 东北戳脚拳的特点
- 第三章 戳脚武趟子拳的基本功法
 - 第一节 手型、步型和步法
 - 第二节 手法
 - 第三节 腿法
 - 第四节 功力法
- 第四章 东北戳脚武趟子拳套路
 - 第一趟 跺子连环鸳鸯腿
 - 第二趟 展翅连环鸳鸯腿
 - 第三趟 迎风变势连环鸳鸯腿
 - 第四趟 狸猫捕鼠连环鸳鸯腿
 - 第五趟 白蛇吐信连环鸳鸯腿
 - 第六趟 闪势连环鸳鸯腿
 - 第七趟 反背劈砸鸳鸯腿
 - 第八趟 八卦连环鸳鸯腿
 - 第九趟 九转连环鸳鸯腿
- 第五章 东北戳脚武趟子拳实用法
 - 第一节 拿法
 - 第二节 拳法
 - 第三节 摔法
 - 第四节 膝法
 - 第五节 踢打法

<<东北戳脚秘传武趟子拳>>

章节摘录

版权页：插图：7.怎样把戳脚练好？

对各项踢法都有哪些限度？

九趟腿（大架）的练法，式子要开张。

后发腿踢起来与肩平，勿过高，用的是脚跟外侧，千万不要将脚板勾起来，不但减速而且无用。

踢时立着的腿微弯下蹲，发起来的腿要大腿起，小腿微挑，疾起快落，两脚相距一尺宽，仍站转趾式。

发腿时前脚一定要抓地，不要空起，右脚右手领，左脚左手领。

前手起，肘平抬，臂拳曲在胸前或拳齐在头上。

丁腿用前脚踢对方胫骨高七寸处，非以脚趾尖处踢。

用法有穿丁、颠丁、拔丁、砸丁、擢丁、托丁、捋丁、反背锤丁，凡是出手进步的招数，都可用丁。

可走着出腿，踢得低，对方不易搂捉，因为上中盘有手掩护。

点脚用脚踢对方上中部要害处，有前点、后点、左点、右点，要点疾点快，使对方措手不及。

其他拐错蹬踹都是主要用法，专一种都可练成绝艺。

8.戳脚的成功究竟在那里？

练武的人都知道脚踢在拳术中的重要性，所以说“手是两扇门，全凭脚打人”。

戳脚是专用脚踢的拳术，它的成功要诀是什么？

难道说只要腿脚踢的功力过硬就行了？

不行，肯定不行。

根据个人的经验，唯一要点是在身法步法上。

身法步法若没有，出腿用脚就没有机会，身法步法若灵活，就有闪展腾挪，转折进退，运用腿就没有空隙。

所以，我们单练的招法中，有左闪、右摆、盖步、偷步、串步、跨栏步。

胡老前辈教导我们说：“步用进退闪摆抽撤串旋，确是戳脚的真正秘诀。

”要诀在文趟子总拳里各种出腿的步法最明显。

例如左闪、右摆是避实击虚，让过对方的锋芒，乘隙击其要害，好像敌人入在我们的阵势里，我得踢就踢，得打就打，内藏丁、踹、拐、点、蹶、错、蹬、碾，还有各种手法都可以用得上。

三、文趟子、武趟子拳名词解释 在戳脚的艺术里，不管文趟子、武趟子，都是用脚踢人的办法。

为了战胜敌人就离不开攻和防，不管拳打脚踢都是用武，而不是坐下来说服，所以，文趟子在名词上虽文，实际上也是动武，不过在外形上稍有不同：九路戳脚练起来，在形状上武英雄健，开展大方，利于群战；而文趟子姿势紧凑，矫健，转折灵活，利于短踢，把戳脚的运用，使这门艺术不但更细，而且更推进了一大步。

我们继承艺业的人，要眼望未来，认识自己的艺业是戳脚，不在文武二字分家，把开张紧凑二者融会贯通，则无往不利，也可能踏着前人的足迹，打破局限，创造出新的成就。

<<东北戳脚秘传武趟子拳>>

编辑推荐

《东北戳脚秘传:武趟子拳》由吉林大学出版社出版。

<<东北戳脚秘传武趟子拳>>

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>