# <<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、攉丁、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。

而且更推进了一大步。

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,

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