

# 《南派洪拳三绝系列/工字伏虎拳技击术》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年09月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787533760717

丛书名：南派洪家三绝系列

## 编辑推荐

- 1.《南派洪拳三绝系列》丛书包括  
《虎鹤双形拳技击术》  
《工字伏虎拳技击术》  
《铁线拳技击术》三本。
- 2.作者田文林自幼跟随其父学练“达摩易筋经”等，又师从康复振大师学习，对中国武术深有研究，田文林对“秘谱”进行精心挑选，并用图文并茂的方式完美呈现。
- 3.《工字伏虎拳技击术》对工字伏虎拳等“秘谱”进行了加工、整理，作了细致的分解和讲解，同时还有大量精准的插图，使得读者更容易学习、理解和掌握。

## 内容简介

《工字伏虎拳技击术》介绍了技击基础、十二桥手、技法拆解和铁桥功夫等内容，比较详细地介绍了工字伏虎拳实战的有关技法。《工字伏虎拳技击术》对工字伏虎拳等“秘谱”进行了加工、整理，作了细致的分解和讲解，同时还有大量精准的插图，使得读者更容易学习、理解和掌握。

## 作者简介

田文林，河南郑州大学体院教授。自幼跟随其父学练“达摩易筋经”等，又师从康复振大师学习，对中国武术深有研究，现从事体育、武术教学工作，有着丰富的实践和教学经验。

## 目录

### 第一章 秘传硬功

- 一、鸳鸯环功
- 二、沙袋功
- 三、插豆袋
- 四、铁砂掌
- 五、抓铁砂袋
- 六、练石指
- 七、练石锁
- 八、石担功
- 九、抓酒缸
- 十、碌单砣
- 十一、踢木凳
- 十二、单柱桩功
- 十三、通臂功

一、鸳鸯环功

三、插豆袋

五、抓铁砂袋

七、练石锁

九、抓酒缸

十一、踢木凳

十三、通臂功

十五、木人桩功

十七、铁布衫功

十九、阴阳木凳掌

## 第二章 技击绝招

二、反手抽拳对膊肩

四、右手揸拳左用掌

六、扭手收拳归原位

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)