

《少林三路功力拳》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年05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：9787536470187

内容简介

《少林三路功力拳》主要阐述少林鹰派武术概况、基本功法、童子功法、沙包功夫、人型桩靶、一路功力拳、二路功力拳和三路功力拳八个部分内容。语言通俗易懂，论述严谨系统，材料翔实可靠，内容科学健康，图片资料清晰，行拳路线简洁明了，攻防含义特点鲜明，功理、功法独特，便于自学，并有很高的收藏价值。

作者简介

杨维。祖籍山西永济，1967年生于黑龙江省青县，工商管理硕士，武术博士，教育管理博士，阜阳大学体育学院武术副教授，国际武道联盟副主席，中国散手道协会主席，中华杨氏武艺研究会会长，少林鹰派武术研究会会长，
《武术科学》学术刊物编委，国际一级武术裁判，黑带八

目录

前言

第一章 少林武术概况

第一节 少林鹰派武术溯源

第二节 少林鹰派武术总纲

第三节 少林鹰派武术内容

第四节 少林鹰派武术特点

第五节 少林鹰派武术传谱

第二章 少林基本功法

第一节 头颈基本功法

第二节 躯干基本功法

第三节 四肢基本功法

第四节 平衡基本功法

第五节 跳跃基本功法

第六节 跌扑滚翻功法

第三章 少林童子功法

第一节 童子拜佛功

第二节 罗汉睡觉功

第三节 伸筋拔骨功

第四节 吸腹吊裆功

第五节 头倒栽碑功

第六节 指禅行走功

第四章 少林沙包功夫

第一节 沙包制作使用

第二节 拳打沙包练习

第三节 掌砍沙包练习

第四节 指戳沙包练习

第五节 爪抓沙包练习

第六节 肘击沙包练习

第七节 膝撞沙包练习

第八节 脚踢沙包练习

第九节 撞靠沙包练习

第五章 少林人型桩靶

第一节 人型靶的制作

第二节 人型靶的练法

第六章 少林一路功力拳

第一节 动作名称

第二节 动作图解

第七章 少林二路功力拳

第一节 动作名称

第二节 动作图解

第八章 少林三路功力拳

第一节 动作名称

第二节 动作图解

附录 少林鹰派武术研究会戒约

一、武德十忌

二、授拳十戒

三、武人二十不可

四、八荣八耻

在线试读部分章节

第一章 少林武术概况

第一节 少林鹰派武术溯源

少林武术起源于少林寺。少林寺坐落在今河南省登封县，中岳嵩山的五乳峰下少室山前。少林寺始建于公元495年，南北朝北魏太和十九年，孝文帝敕建少林寺，安顿天竺僧人跋陀落迹传教，倡导禅法。自此，跋陀便成为开山祖师，首任方丈。为了求得生存，他率领众僧人抗击野兽的侵扰，并在生产劳动中加以锤炼，经过历代众僧长期艰苦的磨炼，吸收寺外武技精华，逐渐形成了“嵩山少林武术”体系，并派生出南派少林武术、北派少林武术和少林鹰派武术等。

少林鹰派武术是少林武术流派中不可分割的一个重要组成部分，已在世界各地开出了

灿烂的花朵。它是少林释德印法师综合少林寺内外武术之精华，仿雄鹰之凶猛，借鹰爪之锐利创立而成，后经几代人的传习修正形成科学的技术体系。

.....

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)