

<<混元乌铁棍>>

图书基本信息

书名：<<混元乌铁棍>>

13位ISBN编号：9787204010479

10位ISBN编号：7204010477

出版时间：2008-5

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：范克平

页数：180

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>

## <<混元乌铁棍>>

### 内容概要

混元乌铁棍，因使棍者以一阴手（握棍之手虎口向内）、一阳手（握棍之手虎口朝外）作抓握姿式（按：一阴、一阳则为混元），且棍质须用纯铁制作，黑色状，故名。

混元乌铁棍共有二十五个适于进攻和防守的架子（“加花”及其辅助动作除外），其架（棍法）攻中有防，防亦夹攻，且招招均属绝法。

故《功家秘法宝藏》卷五《混元乌铁棍图说》中载曰：“一棍舞起天地动，横扫千军若卷席。

”尤其是棍法中二十五绝中的首绝——“雪花盖顶”式，更是威力无比。

防不胜防；大凡敌家遭此一招，便毫无躲避之法，轻者则伤，重者立亡。

## <<混元乌铁棍>>

### 作者简介

范克平，1955年2月24日生于浙江杭州。

祖籍山东寿光。

家庭出身革命军人。

1971年2月拜旧时国立南京中央国术馆一等教习罗玉学练传统武术（拳术与兵器）；1973年春经解放军南京军区副司令员兼中共安徽省委第一书记钱钧将军亲自推荐，拜武当派太和门第十二代传艺先生、旧时国立南京中央国术馆执行董事兼顾问李松如学文习武达10年整，从而掌握了内家武当派软，硬、轻功与特绝技四大功种的全盘完整功法及拳术兵器、本草采集、伤科诊疗等一系列的武艺精华。

1981年初，南京市拟恢复市级武术运动协会。

范克平以其文武兼备的特长从众多的候选人中脱颖而出名列第一，从而被直接调入南京市体委机关工作并主管该市武术协会。

1988年到1992年，范克平先后在中国、日本国的多家出版社正式出版过个人专著44本与教学类录像带、碟片14件（盒）。

新华社曾为范克平发过7次专稿；《人民日报海外版》、中央人民广播电台、《中国日报》、《瞭望周刊海外版》、《中国体育报》、《美州华侨日报》等100余家中、外报刊为其发过人物专访（介绍）。

范克平现为南京中华传统武术产业集团董事长兼总经理、南京将军书画院院长、南京太和门装饰工程有限公司董事长兼总经理并兼任南京新河文化艺术中心顾问等职。

## &lt;&lt;混元乌铁棍&gt;&gt;

## 书籍目录

序前言上篇 基本功演练精图秘说 腰基本功第一前俯腰精图秘说之一 腰基本功第一左俯腰精图秘说之二 腰基本功第一右俯腰精图秘说之三 腰基本功第一摆腰精图秘说之四 腰基本功第一旋腰备架精图秘说之五 腰基本功第一旋腰右转精图秘说之六 腰基本功第一旋腰后转精图秘说之七 腰基本功第一旋腰仰转精图秘说之八 腰基本功第一旋腰左转精图秘说之九 腰基本功第一旋腰前转精图秘说之十 腰基本功第一下腰精图秘说之十一 腰基本功第一吊腰精图秘说之十二 腰基本功第一磨腰精图秘说之十三 腿基本功第二正压腿精图秘说之一 腿基本功第二侧压腿精图秘说之二 腿基本功第二反压腿精图秘说之三 腿基本功第二正俯腿精图秘说之四 腿基本功第二侧俯腿精图秘说之五 腿基本功第二反俯腿精图秘说之六 腿基本功第二侧抱腿精图秘说之七 腿基本功第二正搬腿精图秘说之八 腿基本功第二侧搬腿精图秘说之九 腿基本功第二反搬腿精图秘说之十 腿基本功第二十字半劈腿精图秘说之十一 腿基本功第二一字半劈腿精图秘说之十二 腿基本功第二支架十字叉精图秘说之十三 腿基本功第二支架一字叉精图秘说之十四 腿基本功第二十字全叉精图秘说之十五 腿基本功第二一字全叉精图秘说之十六 腿基本功第二垂腰十字叉精图秘说之十七 腿基本功第二俯腰一字叉精图秘说之十八 腿基本功第二正撕腿精图秘说之十九 腿基本功第二侧撕腿精图秘说之二十 腿基本功第二贴地一字耗腿精图秘说之二十一 腿基本功第二悬十字耗腿精图秘说之二十二 腿基本功第二悬一字耗腿精图秘说之二十三 腿基本功第二正支子耗腿精图秘说之二十四 腿基本功第二侧支子耗腿精图秘说之二十五 腿基本功第二反支子耗腿精图秘说之二十六 腿基本功第二正踢腿精图秘说之二十七 腿基本功第二侧踢腿精图秘说之二十八 腿基本功第二斜挂腿精图秘说之二十九 腿基本功第二外摆腿精图秘说之三十 腿基本功第二里合腿精图秘说之三十一 腿基本功第二侧踢腿精图秘说之三十二 腿基本功第二转精图秘说之三十三 腿基本功第二单飞脚精图秘说之三十四 腿基本功第二双飞脚精图秘说之三十五 腿基本功第二旋风脚精图秘说之三十六 腿基本功第二起脚精图秘说之三十七 腿基本功第二撩踢脚精图秘说之三十八 腿基本功第二飞摆腿精图秘说之三十九 桩基本功第三骑马步精图秘说之一 桩基本功第三左弓步精图秘说之二 桩基本功第三右弓步精图秘说之三 桩基本功第三左虚步精图秘说之四 桩基本功第三右虚步精图秘说之五 桩基本功第三左歇步精图秘说之六 桩基本功第三右歇步精图秘说之七 桩基本功第三左仆步精图秘说之八 桩基本功第三右仆步精图秘说之九 鼎基本功第四佐助墙倒立精图秘说之一 鼎基本功第四靠墙倒立精图秘说之二 鼎基本功第四佐助手倒立精图秘说之三 鼎基本功第四手倒立精图秘说之四 鼎基本功第四独手立精图秘说之五 上盘诸法第五八字掌精图秘说之一 上盘诸法第五分指掌精图秘说之二 上盘诸法第五并指拳精图秘说之三 上盘诸法第五封眼拳精图秘说之四 上盘诸法第五柳叶掌精图秘说之五 上盘诸法第五镖形手精图秘说之六 上盘诸法第五雕勾精图秘说之七 上盘诸法第五梅花勾精图秘说之八 上盘诸法第五扣指掌精图秘说之九 上盘诸法第五空心拳精图秘说之十 上盘诸法第五攀花手精图秘说之十一 上盘诸法第五剑指精图秘说之十二 上盘诸法第五前冲拳精图秘说之十三 上盘诸法第五前推掌精图秘说之十四 下盘诸法第六燕抄水精图秘说之一 下盘诸法第六鹰翻身精图秘说之二 下盘诸法第六丁步精图秘说之三 下盘诸法第六提膝精图秘说之四 下盘诸法第六正弹腿精图秘说之五 下盘诸法第六正踢脚精图秘说之六 下盘诸法第六正蹬脚精图秘说之七 下盘诸法第六侧铲脚精图秘说之八 下盘诸法第六横端脚精图秘说之九 下盘诸法第六前扫腿精图秘说之十 下盘诸法第六后扫腿精图秘说之十一 下盘诸法第六腾身击脚精图秘说之十二 下盘诸法第六外拐脚精图秘说之十三 三盘混炼第七拱手精图秘说之一 三盘混炼第七钦手精图秘说之二 三盘混炼第七穿掌精图秘说之三 三盘混炼第七架臂精图秘说之四 三盘混炼第七叉掌精图秘说之五 三盘混炼第七冲天拳精图秘说之六 三盘混炼第七栽地拳精图秘说之七 三盘混炼第七搂手精图秘说之八 三盘混炼第七绕臂精图秘说之九 三盘混炼第七下搁臂精图秘说之十 三盘混炼第七解敌踢脚拍法精图秘说之十一 三盘混炼第七解敌踢脚砸法精图秘说之十二 三盘混炼第七解敌踢脚撞法精图秘说之十三 三盘混炼第七解敌冲拳刁法精图秘说之十四 三盘混炼第七解敌砍掌挡法精图秘说之十五 三盘混炼第七解敌踹脚精图秘说之十六 三盘混炼第七解敌蹬脚精图秘说之十七 三盘混炼第七金丝绞腕精图秘说之十八 三盘混炼第七湘子挎篮精图秘说之十九 下篇 行械演练 道童上阵式之一 阴阳握把式之二 道童进香式之三 寒鸡开翅式之四 落地生花式之五 拨草寻蛇式之六 风摆荷花式之七 犀牛望月式之八 乌棍震地式之九 黄蜂人洞式之十 风扫残云式之十一 单环套球式之十二 海底捞月式之十三 云帚拂天式之十四 玉掸扫地式之十五 道童端食式之十六 拦门横门式之

## &lt;&lt;混元乌铁棍&gt;&gt;

十七 海底捞月式之十八 醉仙端斛式之十九 手挥琵琶式之二十 跨马落鞭式之二十一 道童供香式之二十二 白猿献果式之二十三 车轮右转式之二十四 车轮左转式之二十五 风摆荷花式之二十六 金鸡独立式之二十七 玉女摆裙式之二十八 旋风霹雳式之二十九 骁将背械式之三十 风转车轮式之三十一 道童挑包式之三十二 黄蜂人洞式之三十三 怀抱金枪式之三十四 流矢穿心式之三十五 弯弓对虎式之三十六 狮子抱物式之三十七 乌龙搅尾式之三十八 道童拦门式之三十九 泰山取卵式之四十 力劈泰山式之四十一 乌龙摆尾式之四十二 铁尺敲果式之四十三 灵猿摘枝式之四十四 叶底藏桃式之四十五 寒雀蹲枝式之四十六 回身关门式之四十七 风车背身式之四十八 涉水过河式之四十九 道童拦门式之五十 力举天柱式之五十一 风扫残云式之五十二 道童取香式之五十三 风车急转式之五十四 黄莺上树式之五十五 猛虎回头式之五十六 金枪直人式之五十七 弯弓杵肋式之五十八 道童收械式之五十九 飞花落叶式之六十 道童息架式之六十一 后记

<<混元乌铁棍>>

章节摘录

插图：

## <<混元乌铁棍>>

### 编辑推荐

《混元乌铁棍》为《功家秘法宝藏》卷五——拳法兵器，主要介绍了混元乌铁棍。

“一棍舞起天地动，横扫千军若卷席。

”尤其是棍法中二十五绝中的首绝——“雪花盖顶”式，更是威力无比。

《混元乌铁棍》包括基本功演练精图秘说和行械演练精图秘说两篇。

<<混元乌铁棍>>

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>