

<<少林寺拳谱>>

图书基本信息

书名：<<少林寺拳谱>>

13位ISBN编号：9787215063785

10位ISBN编号：721506378X

出版时间：2008-3

出版时间：河南人民出版社

作者：释永信 编

页数：39

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>

## <<少林寺拳谱>>

### 前言

少林寺武术文化博大精深，是世界文化遗产。

少林功夫拳械套路繁多，但都流传有序。

目前存在少林功夫套路练习不统一的问题，给训练和竞赛都造成了一定的困难。

这不排除以讹传讹的过错。

挖掘、整理、统一、规范少林功夫拳械套路是少林寺义不容辞的责任。

我寺组织人员，首先是对僧俗弟子及社会上的老拳师调查访问，对少林寺遗留下来的拳械套路进行挖掘整理。

2002年我寺又组织专业人员成立了少林武术工作室，对少林功夫套路进行专业的整理、统一、规范，为今后的少林功夫教学打下了良好的基础。

这些套路是一千多年来我寺僧人世代演习的套路。

所谓套路就是人们在长期的演习中，逐渐择其确切实用的招势编为定式，以便人们更好地练习。

套路之重要可见一斑。

《少林寺拳谱》将陆续出版少林寺流传下来的传统套路，这些套路是少林寺的真传，可以作为习少林功夫者的标准教材，为今后少林功夫套路竞赛及竞赛规则的制订打下了基础。

新书出版，我祈祷少林功夫造福于人们，人人都有一个强健的体魄。

阿弥陀佛！

## <<少林寺拳谱>>

### 内容概要

少林寺武术文化博大精深，是世界文化遗产。

本书主要向你介绍了少林大通臂拳。

大通臂拳系宋代少林寺方丈福居禅师在整理拳谱时，将韩通的通臂拳精华套路选进拳谱内，后经历代武僧名师切磋研练，成为今日的少林名拳之一。

大通臂拳具有短小精悍、结构严谨、刚健朴实，快速勇猛，攻防严密，灵活多变，实用性强的特点，对于提高技击，拳把功夫以及防身自卫有着重要的意义。

<<少林寺拳谱>>

章节摘录

插图：The practitioner needs to be mindful of the following: The move of resting his left foot on its tiptoes on the ground in front of his right foot and that of plunging his left fist forward and downward should be completed at the same time. The downward plunge of his left fist should be a forceful move.

<<少林寺拳谱>>

编辑推荐

《少林寺拳谱(大通臂拳)》是由河南人民出版社出版的。

<<少林寺拳谱>>

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>