

<<邹若衡武术精选套路>>

图书基本信息

书名：<<邹若衡武术精选套路>>

13位ISBN编号：9787303157808

10位ISBN编号：7303157808

出版时间：2013-1

出版时间：北京师范大学出版社

作者：邹培

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>

<<邹若衡武术精选套路>>

内容概要

《邹若衡武术精选套路1》是云南省民族事务委员会，云南少数民族传统武术的挖掘整理与传承项目结题成果。

《邹若衡武术精选套路1》由第一章入门拳、第二章趺步缠丝、第三章扭丝破四门、第四章铁栅五封、第五章六合连环组成。

<<邹若衡武术精选套路>>

书籍目录

第一章 入门拳 第一节 四门方挂 起势 一、左挂右插 二、转身右挂左抄 三、左挂右插 四、右挂左抄 五、左挂右插 六、右挂左抄 七、左挂右插 八、右挂左抄 九、左挂右插 收势 第二节 捋手 起式 一、左弓步下捋手 二、右虚步上、下捋手 三、右弓步下捋手 四、左虚步上、下捋手 收势 第二章 趺步缠丝 起势 一、虚步推掌 二、右缠丝手单掌 三、双挂一插 四、右三角 五、左三角 六、马步拦锤 七、飞挂扭丝 八、双砍掌 九、右镰脚 十、趺步捧印 十一、催步右扁腿 十二、右推掌 十三、虚步双开手 十四、趺步缠丝标手 十五、丁步宰掌 十六、飞挂扭丝 十七、单掌 十八、右推掌 十九、催步右扁腿 二十、右推掌 收势 第三章 扭丝破四门 起势 一、虚步亮掌 二、回身分掌 三、弓步上冲拳 四、振脚砍掌 五、蹬腿拦锤 六、扭丝里掌 七、飞挂侧蹬 八、弓步撩阴 九、洪门起腿 十、歇步冲拳 十一、拦腰盖肘 十二、黑虎偷心 十三、跟步连脚 十四、迎门三掌 十五、单凤朝阳 十六、转身连珠 十七、扭丝进肘 十八、侧身里掌 十九、飞挂侧蹬 二十、弓步撩阴 二十一、洪门起腿 二十二、歇步冲拳 二十三、拦腰盖肘 二十四、黑虎偷心 二十五、跟步连脚 二十六、迎门三掌 二十七、单凤朝阳 二十八、转身连珠 二十九、缠丝标掌 三十、迎门铁扇 三十一、侧身里掌 三十二、飞挂侧蹬 三十三、弓步撩阴 三十四、洪门起腿 三十五、歇步冲拳 三十六、拦腰盖肘 三十七、黑虎偷心 三十八、跟步连脚 三十九、迎门三掌 四十、单凤朝阳 四十一、转身撩阴 四十二、洪门起腿 四十三、侧身里掌 四十四、拦腰盖肘 四十五、黑虎偷心 四十六、跟步连脚 四十七、迎门铁扇 四十八、转身扇手 四十九、虚步亮掌 收势 第四章 铁栅五封 起势 一、虚步架手 二、虚步开手 三、左挂右插 四、右推掌 五、飞挂扭丝 六、右镰脚 七、右铁栅 八、右凤眼锤 九、趺步扭丝 十、转身双砍掌 十一、转身右推掌 十二、飞挂扭丝 十三、右镰脚 十四、右铁栅 十五、右凤眼锤 十六、趺步扭丝 十七、转身双砍掌 十八、右推掌 十九、飞挂扭丝 二十、右镰脚 二十一、右铁栅 二十二、右凤眼锤 二十三、趺步扭丝 二十四、转身双砍掌 二十五、右推掌 二十六、飞挂扭丝 二十七、右镰脚 二十八、右铁栅 二十九、右凤眼锤 三十、趺步扭丝 三十一、转身双砍掌 三十二、转身右推掌 三十三、右插锤 收势 第五章 六合连环 起势 一、左右下宰 二、翻花架 三、双推掌 四、上步三砍 五、右推掌 六、飞挂扭丝 七、上步封肘 八、趺步插锤 九、扭练凤眼锤 十、大鹏展翅 十一、转身双砍掌 十二、左三角 十三、右三角 十四、右推掌 十五、趺步弹踢 十六、右推掌 十七、转身右单掌 十八、右推掌 十九、双挂一插 二十、右捧印 二十一、左捧印 二十二、前捧印 二十三、飞挂扭丝 二十四、右封肘 二十五、趺步插锤 二十六、扭练凤眼锤 二十七、大鹏展翅 二十八、转身双砍掌 二十九、左三角 三十、右三角 三十一、右推掌 三十二、趺步弹踢 三十三、右推掌 三十四、转身右单掌 收势 跋 后记

<<邹若衡武术精选套路>>

章节摘录

版权页： 插图：

<<邹若衡武术精选套路>>

编辑推荐

《邹若衡武术精选套路1》由北京师范大学出版社出版。

<<邹若衡武术精选套路>>

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>