

<<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：9787303158331

10位ISBN编号：7303158332

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2》讲述邹家拳作为中国武术拳种之一，曾在护国运动及抗日战争等重要时期发挥过积极作用。

由于其自身内涵丰富及其特点鲜明，至今依然为武术爱好者喜爱、习练和传播。

由于历史的原因，一直以来都是以师徒相传的方式传授和教习。

1986年云南省体育运动委员会曾将邹家拳列入发掘整理计划，但因种种原因被搁置。

为有效保护这一中国武术宝贵遗产，昆明市武术协会传统武术研究会将挖掘、整理“邹家拳”再度列入计划。

## &lt;&lt;邹若衡武术精选套路&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 虎尾鞭 预备式 一、起势 二、肩挑日月 三、弓步双砍 四、马步冲拳 五、飞挂扭丝 六、双砍镰脚 七、上步捧印 八、转身双砍 九、缠丝颯掌 十、洪门踹腿 十一、马步摆拳 十二、插步推掌 十三、回身砍掌镰脚 十四、转身封肘 十五、退步右勾拳 十六、退步左勾拳 十七、弓步双砍 十八、飞挂扭丝 十九、双砍镰脚 二十、上步捧印 二十一、转身双砍 二十二、缠丝颯掌 二十三、洪门踹腿 二十四、马步摆拳 二十五、插步推掌 二十六、回身砍掌镰脚 二十七、转身封肘 二十八、退步右勾拳 二十九、退步左勾拳 三十、弓步双砍 三十一、收势 第二章 双狮解带 预备式 一、起势 二、肩挑日月 三、扭丝右颯掌 四、弓步推掌 五、转身单掌 六、双挂一插 七、右三角 八、左三角 九、马步拦锤 十、飞挂扭丝 十一、上步双砍 十二、右镰脚 十三、趵步缠丝捧印 十四、洪门踹腿 十五、双挂一插 十六、转身推掌 十七、双挂一插 十八、左三角 十九、右三角 二十、马步拦锤 二十一、飞挂扭丝 二十二、上步双砍 二十三、右镰脚 二十四、趵步缠丝捧印 二十五、洪门踹腿 二十六、双挂一插 二十七、弓步推掌 二十八、收势 第三章 六出七三 预备式 一、起势 二、肩挑日月 三、弓步砍掌 四、飞挂扭丝 五、单掌 六、双挂一插 七、肘挂蹬插 八、迎门铁扇 九、捋脚 十、肘挂蹬插 十一、转身双砍 十二、弓步双砍 十三、飞挂扭丝 十四、上步单掌 十五、双挂一插 十六、肘挂蹬插 十七、迎门铁扇 十八、捋脚 十九、肘挂蹬插 二十、转身双砍 二十一、弓步双砍 二十二、凤眼锤 二十三、收势 第四章 七星赶月 预备式 一、起势 二、肩挑日月 三、左右挂拳 四、单掌 五、拦锤 六、上步单掌 七、肘挂蹬插 八、双挂一插 九、拦锤 十、飞挂扭丝 十一、上步单掌 十二、宰锤踹腿 十三、双挂一插 十四、回身双砍 十五、左右挂拳 十六、单掌 十七、拦锤 十八、上步单掌 十九、肘挂蹬插 二十、双挂一插 二十一、拦锤 二十二、飞挂扭丝 二十三、上步单掌 二十四、宰锤踹腿 二十五、双挂一插 二十六、回身双砍 二十七、上步双砍 二十八、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2》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>