

<<迷踪拳（第五册）>>

图书基本信息

书名：<<迷踪拳（第五册）>>

13位ISBN编号：9787500924647

10位ISBN编号：750092464X

出版时间：2003-1

出版时间：人民体育出版社

作者：李玉川

页数：248

字数：178000

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>

<<迷踪拳（第五册）>>

内容概要

迷踪拳的内容包括两个部分,一是拳法,二是功法。

本书（第五册）讲述的是迷踪拳的功法。

在迷踪源的门规里,有“教拳不教功”之说。

可见,功法是轻易不会传播的。

为适应我国武术事业飞速发展的需要,使迷踪拳这一古代优秀的拳种在新形势下得到全面的传播和弘扬,更好地服务于人民大众,现将迷踪拳的功法系统整理,和盘献给广大读者。

不妥之处,望武林同仁给予指正。

<<迷踪拳（第五册）>>

作者简介

李玉川，河北省沧州市青县人，1951年生。

虽嗜拳术，又喜文墨。

8岁始从名师学练迷踪拳，数十年练功不辍。

博学多求，勤练通研，先后向孟村、青岛等地师友学习八极拳、八卦掌、意拳(大成拳)。

同时，重视对武术理论的研究，阅读了大量武术书刊和史料，写下了不少的读书笔记，致力于探求武术之真谛。

为青县迷踪拳第七代掌门人之一。

1996年8月青县成立迷踪拳协会时被推选为协会主席。

2001年9月，在青县迷踪拳协会改建为研究地时被推选为会长。

近几年来倾心于迷踪拳的研究、整理和传播，撰写系列丛书，录制系列光盘，传授弟子。

由人民体育音像出版社录制的光盘列入“中华武术展现工程”，在《精武》《武林》等刊物上发表作品多篇。

<<迷踪拳 (第五册) >>

书籍目录

第一章 迷踪拳功法简介 一、功法的内容和作用 二、功法的特点和习练要求第二章 活身功 第一节 颈功 第二节 肩功 第三节 腕功 第四节 肋功 第五节 腰功 第六节 胯功 第七节 膝功 第八节 脚功第三章 桩功 第一节 无极桩 第二节 状元固本桩 第三节 马步桩 第四节 虚实小步桩 (合力桩) 第五节 虚实大步桩 (伏虎桩) 第六节 独立柱第四章 硬功 第一节 铁砂掌功 第二节 铁臂功 第三节 铁头功 第四节 铁腿功 第五节 鹰爪功 第六节 金刚力功第五章 技法功 第一节 打千层纸 第二节 打小挂垫 第三节 打人形沙袋 第四节 击打与拦架第六章 轻灵功 第一节 单脚跳步 第二节 双脚跳步 第三节 跳坑 第四节 跑砖 第五节 跑桩 第六节 跑筐箩 第七节 扔接沙袋 第八节 击打与躲闪第七章 练力功第八章 点穴功

<<迷踪拳（第五册）>>

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>