

<<鹰手拳>>

图书基本信息

书名：<<鹰手拳>>

13位ISBN编号：9787500925019

10位ISBN编号：7500925018

出版时间：2004-1

出版时间：人民体育出版社

作者：郭宪和

页数：350

字数：270000

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>

<<鹰手拳>>

内容概要

鹰手拳也称鹰爪拳。

相传源于名将岳飞，是在“岳式散手”的基础上，吸收了翻子拳的精华而独成一家。

作者系国术大师陈子正、刘启文的第二代传人，积数十年之心血撰成本书。

它以实用技击手法、108式散手为基本内容，兼容内功、外功、套路，对于技击、发力等关键问题，提出了独到见解。

书中阐述了作者对武术基本理论的认识和对有代表性散手的拳法分析，对读者和爱好者将有所裨益。

本书可供军、警、武术工作者、武术爱好者和教育工作者参考。

<<鹰手拳>>

书籍目录

第一章 鹰手拳的特点 第一节 精神素质修养及技击法则 第二节 力 第三节 力量与速度的运用 第四节 拳技的特点第二章 先贤列传 第一节 刘仕俊传 第二节 刘成有传 第三节 纪德传 第四节 陈子正传 第五节 郭成尧传 第六节 郭宪亚传第三章 鹰手拳的基本动作 第一节 步型与步法 第二节 拳 第三节 掌 第四节 抓 第五节 守法 第六节 腿法 第七节 常用起势（开势）第四章 拳功 第一节 内功（气功） 第二节 外功 第三节 桩功第五章 散手实战技法第六章 岳氏八翻掌 第一节 前八翻 第二节 后八翻第七章 长拳 第一节 十路行拳 第二节 罗汉拳 第三节 八步桩 第四节 八面桩 第五节 岳氏八翻掌第八章 一百零八拳对打 附录一 对武术的几点认识 附录二 体育研究社呈教育部请规定武术教材文 附录三 通臂拳要旨

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>