

## <<大力鹰爪功秘笈>>

### 图书基本信息

书名：<<大力鹰爪功秘笈>>

13位ISBN编号：9787500939382

10位ISBN编号：7500939388

出版时间：2011-4

出版单位：人民体育

作者：吴霞

页数：305

字数：228000

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>

## <<大力鹰爪功秘笈>>

### 内容概要

编者作为山东体育学院民族传统体育系教师，长期从事武学研究，对大力鹰爪功这门绝技很感兴趣，就联系和请教这方面的功夫高手，并收集有关理论及技术资料，经过多年的努力，终于完成本稿。现公开出版，献于武道同好。

## &lt;&lt;大力鹰爪功秘笈&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 吴氏世传大力鹰爪功 一、铁鹰定翅功 二、猎鹰敛爪功 三、飞鹰展翅功 四、雄鹰旋翼功第二章 岳氏鹰手门大力鹰爪功 一、鹰爪破壁功 二、鹰爪提坛功 三、鹰爪混元功 四、鹰爪论第三章 土鹰门大力鹰爪功 一、入手 二、尖爪 三、鹰撕第四章 鹰翻门大力鹰爪功 一、练功步骤 二、劲法秘诀 三、练法真传第五章 少林大圣门古传大力鹰爪功 一、提坛功 二、石荜荠功 三、拔桩功 四、锁指功 五、拈花功 六、卧虎功 七、蜈蚣跳功第六章 少林大力金刚鹰爪功 一、贯气功 二、钢爪功 三、铁叉手 四、指禅功 五、抓袋功 六、透骨力第七章 南少林护寺大力鹰爪功 一、蓄锐式 二、探爪式 三、合翼式 四、展翅式 五、螺旋式 六、扑食式 七、斗爪式 八、抖身式 九、利爪式 十、较力式 十一、收功式第八章 南少林八宝门大力鹰爪功 一、开功预备式 二、雄鹰亮爪式 三、猎鹰觅食式 四、山鹰夺食式 五、飞鹰掠海式 六、鹰爪抓球式 七、鹰爪提坛式 八、鹰爪捻石式 九、鹰爪葫芦式 十、爪力插戳式第九章 南少林胡氏大力鹰爪功 一、内功夫 二、双爪扑 三、单爪扑 四、千斤提 五、擒拿式第十章 武当内家玄鹰门大力鹰爪功 一、意力 二、通臂 三、抛袋 四、提坛 五、捞月 六、插硬 七、活劲 八、化虚 九、防偏第十一章 武当大力混元鹰爪功 一、采气筑基 二、练爪内功 三、猎鹰扑食 四、潜鹰捕鱼 五、插力透骨 六、日月神功第十二章 武当自然派大力鹰爪功 一、静劲鹰爪力 二、刚劲鹰爪力 三、柔劲鹰爪力 四、阴劲鹰爪力 五、辅功 六、收功第十三章 武当七星大力鹰爪功 一、培元筑基式 二、力提千斤式 三、力拔石柱式 四、力荡石球式 五、刚练鹰爪式 六、柔练鹰爪式 七、空练鹰爪式第十四章 武当流通门大力透骨鹰爪功 一、鹰爪初试 二、气贯鹰爪 三、空运推抓 四、鹰抓绷子 五、指插面粉 六、鹰扑劲功 七、鹰爪练砖第十五章 峨眉铁佛派大力鹰爪功 一、内壮大力功 二、鹰爪推拉功 三、沙包大力功第十六章 峨眉李式大力鹰爪功 一、山鹰穿林式 二、岩鹰显爪式 三、雄鹰觅食式 四、飞鹰抖翅式第十七章 峨眉大力鹰爪童子功 一、开功式 二、马步推爪式 三、弓步推爪式 四、单手托天式 五、双手托天式 六、苍鹰回首式 七、猎鹰搏兔式 八、缠丝式 九、收功式第十八章 峨眉绿林派大力鹰爪功 一、雄鹰展翅式 二、草鹰探爪式 三、飞鹰潜海式 四、饿鹰敛爪式 五、草鹰戏珠式 六、老鹰抓鸡式 七、力提千斤式 八、捻石成灰式 九、甩爪收功式

## <<大力鹰爪功秘笈>>

### 编辑推荐

大力鹰爪功是武术中一种非常实用的手上功夫，功成后劲力超常，爪如铁钳，指如钢钩；临敌时沾衣擒拿，点穴闭气，分筋错骨。

很多拳派均很推崇鹰爪功夫，有着各自独特的练功秘法。

大力鹰爪功还是个很好的养生功夫，其在练爪过程中采用的吐纳、站桩、加重等方法，可以同时保健周身各部，如活指舒心、补气益肺、壮腰强肾、养肝明目等；再者鹰爪功模仿鹰形，架势优美，动作有力，练之使人精神抖擞，英气勃发。

《大力鹰爪功秘笈》(吴霞编写)辑录四类大力鹰爪功，共有18种练法。

<<大力鹰爪功秘笈>>

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>