

<<戳脚拳秘谱>>

图书基本信息

书名：<<戳脚拳秘谱>>

13位ISBN编号：9787508724713

10位ISBN编号：7508724712

出版时间：2009-3

出版时间：中国社会

作者：玉昆子

页数：446

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>

<<戳脚拳秘谱>>

前言

戳脚拳是我国北方比较有影响的拳种之一.主要分布在华北、东北等地，有“北腿之杰”的美誉。当年，冯克善先师传徒授艺时，在河北各地教授的拳法并不完全相同。

本书中的戳脚拳法来自冯先师在饶阳北官庄、深县一带留传下来的一个分支，这个支脉以金刚拳及其散手为主要内容。

本支的戳脚拳法以手脚并用、突出腿法、攻防迅猛为主要特点.其技法变化多端，在交手时.常控制对方处于我方有效的腿击范围之内.且发腿时有左有右，有上有下，真真假假，虚虚实实，势势相连，环环紧扣，静则虚步御敌，动则手领脚发，以飞腾纵跃、拳里藏腿来制敌，讲究脚之疾更疾于手之疾。这就需要腿要练得像胳膊那样灵活多变、运用自如，更要求脚以及脚趾的功力。

要在平时多进行踢桩或者趟根等增强腿脚功力的练习，才能在技击中显示出功力所在，而有了功力，才能处于不败之地。

我祖父对我讲，脚为身之基，出脚迈步要稳，要在稳中求快、求灵活.只有身稳，脚踢出去才有劲道，这就是戳脚拳的关键所在，而踢、跛、截、撞、飘、蹶、撩、圈、抹、跺、戳、提、点、抖、踹等腿法的练习和运用都要注意这点。

我的祖父常说“手是两扇门，全凭脚打人”。并在教拳时常常强调“拳打三分脚打七”。

这是在提醒我们.戳脚拳不仅重视腿脚上的功夫.突出用腿来攻击对方，更讲究手脚的配合，要手领脚出，手到脚到.手防上、脚踢下。

拳谱有云：“足踢敌人莫容情，全凭手领门路清.手不虚发不空回，飞脚点于肋当中。

”我的祖父跟我讲：“手为先锋脚为帅，手出脚不动，打人不能胜；脚踢手不出.打人必负输。

”这些话都是在告诫我们要手脚齐动，才能在实战中得胜。

<<戳脚拳秘谱>>

内容概要

戳脚拳是中国古老拳种之一。

自宋代中国传统武术分门立户为四大名门：赤、伯、蠹、温；十大拳种：洪、留、枝、名、磨、弹、查、炮、花、龙。

经历代拳师继承和发展，去粗取精，发展成为现代中华武术多拳种多流派百花争艳的新局面。

戳脚拳属温家流派，称枝子门，是十大拳种之一，属少林宗法。

自宋朝已形成，盛行于清代，在中国北方盛行，故被誉为「北腿」的代表拳种。

戳脚拳分文武趟子拳：武趟子即戳脚，文趟子即翻子拳。

武趟子是手脚并重突出腿法；文趟子是手脚并重突出手法、身法，形成不同的风格特点。

<<戳脚拳秘谱>>

作者简介

玉昆子道长，生于全真龙门派武道家庭，俗名韩超。

六岁起，跟随祖父著名武术家铁臂沱南侠韩其昌先生系统地学习了梅花桩拳、少林拳、杨式太极拳及形意拳，至今已有三十余年（道教全真派内分文道和武道，梅花桩拳隶属于全真龙门派，即武道）。

玉昆子道长在练功三十余年中，非常重视武学中“道”的深刻内涵（以前属于龙门派永字辈居士），现成为龙门派道士并任北京市武术协会梅花桩拳研究会副会长，北京市道教协会常务理事，梅花桩拳派第十八代掌门人，被国家体育总局武术运动管理中心、中国武术协会授予武术六段称号，还曾担任过海南省武警边防部队武术教练。

玉昆子道长酷爱古琴艺术，现今正在挖掘整理古琴、瑟、箫、木鱼、磬等乐器组合的道教题材的曲目，并成立了玉昆子道家音乐五人组，担任组长。近年来玉昆子道长在武道与古琴艺术方面广收门徒，志在弘扬道家精神，把道家文化推向世界。

<<戳脚拳秘谱>>

书籍目录

前言戳脚拳的渊源漫谈传统武术腿脚功夫详解上部 遛腿势 正踢腿势 侧踢腿势 十字腿势
里合腿势 外摆腿势 穿堂脚势 鸳鸯腿势 里合外摆腿势 撞脚横截腿势 飘脚
蹶子脚势 劈腿 扣腿 摧腿 踏腿 上下捶 拗势捶 趟根一 趟根二 石锁练
习法 谈精炁神与内修下部 手眼身法步炁论 手眼身法步炁歌 五花炮拳 四动五花炮 五动
五花炮 六动五花炮 截骨捶 十字捶 漫谈金刚拳 金刚拳 罗门八步 四形拳 论武德的
儒学内涵

<<戳脚拳秘谱>>

章节摘录

戳脚拳的渊源我国北方的优秀拳种——戳脚拳，跟其他的武术门派一样，在民间有很多的传说，而它的传承渊源就更加扑朔迷离，难以说清。有人说它是宋代道士邓良创编的，有人说它是宋代陕西著名武师周桐所创，有人说它源于少林，有人说它是属于宋代武术四大门之温家流派的绝技。

也有人说宋代十大拳种——洪、留、枝、名、磨、弹、查、炮、花、龙——中的“枝”指的就是戳脚拳。

特别是在清末以后，戳脚拳比较兴旺，名家甚多，上述这些说法在戳脚拳各支派的门人弟子中口口相传。但很难找到与之相关的直接传承证据，而目前可查证的戳脚拳第一代传人乃是清代的冯克善。

冯克善是“天理教”的首领之一，被天理教众尊称为“武圣人”，他的一生充满神秘色彩。

据说，冯少年时期就喜欢舞枪弄棒，其父亦好武，喜欢跟武技高强的人学艺，一生所学得的武艺均传给了冯克善，所以冯克善会的拳种很多，还曾经跟随滑县朱吕村人唐恒乐（又名唐胡子）学习梅花桩拳、骑射和枪法等，练就了一身本领。

嘉庆二年（1797年），他又拜山东济宁州人王祥为师，并得其真传。

而有资料说，这个王祥的师父就是八卦教中离卦教首部生文的后代郜添麟，这也许就是冯克善加入八卦教的因缘。

<<戳脚拳秘谱>>

编辑推荐

当年，冯克善先师传徒授艺时，在河北各地教授的拳法并不完全相同。

《戳脚拳秘谱》中的戳脚拳法来自冯先师在饶阳北官庄、深县一带留传下来的一个分支，这个支脉以金刚拳及其散手为主要内容。

<<戳脚拳秘谱>>

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>