

图书基本信息

书名：<<陈氏太极二十四枪-附送VCD影碟>>

13位ISBN编号：9787535037886

10位ISBN编号：7535037887

出版时间：河南电子音像出版社

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>

## 内容概要

枪，中国古代兵器之一，武术长器械。

属于一种长柄的刺击兵器。

由古代兵器矛演变而来。

枪的长度约相当于人体直立，手臂伸直向上的高度。

枪杆的粗细，根据使用者性别、年龄而异。

枪缨的长度不短于20厘米。

枪法以拦、拿、扎为主,这是枪术的基本动作。

扎枪要平正迅速，直出直入，力达枪尖，做到枪扎一线，出枪似潜龙出水，入（缩、收）枪如猛虎入洞。

扎枪又有上平、中平、下平之分，以中平为要法，故有“中平枪，枪中王，当中一点最难挡”的说法。

单扎、对扎的训练是基本功，也具有健身与表演的效果。

拦、拿枪法，是挡拨防御之法，动作绕圈不宜大,防对方兵乘虚而入。

此外,还有崩、点、穿、劈、圈、挑、拨等,都是枪术常用方法，要求缠绕圆转,劲力适当，方法正确。

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>