

<<少林三路功力拳>>

图书基本信息

书名：<<少林三路功力拳>>

13位ISBN编号：9787536470187

10位ISBN编号：7536470185

出版时间：2010-5

出版时间：四川科技出版社

作者：杨维

页数：260

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>

<<少林三路功力拳>>

前言

少林武术起源于少林寺，少林寺始建于公元495年，坐落在今河南省登封县，中岳嵩山的五乳峰下少室山前。

南北朝北魏太和十九年，孝文帝敕建少林寺，安顿天竺僧人跋陀落迹传教，倡导禅法。

自此，跋陀便成为开山祖师，首任方丈。

为了求得生存，他率领众僧人抗击野兽的侵扰，并在生产劳动中加以锤炼，经过历代众僧长期艰苦的磨炼，吸收寺外武技精华，逐渐形成了“嵩山少林武术”体系，并派生出南派少林武术、北派少林武术和少林鹰派武术等众多派系。

少林鹰派武术是少林释德印法师创立并传出少林寺，它是少林武术不可分割的一个重要组成部分。

它仿雄鹰之凶猛，用鹰爪之锐利，其主要内容包括：三架、四势、五桩、六合、七诀、八法、九技、十三抓、十八打、二十四战、三十六手和七十二种技法变化；以及飞抓、弹簧石、链子枪、餐桌六绝十八击等暗器；五虎枪、六合刀、七星剑、八法棍、九节鞭等十八般兵器和各种拳术；另有金刚功法、童子功和药功等罕见绝技。

具有修功与练拳并重，健身与技击兼顾的特点。

<<少林三路功力拳>>

内容概要

《少林三路功力拳》主要阐述少林鹰派武术概况、基本功法、童子功法、沙包功夫、人型桩靶、一路功力拳、二路功力拳和三路功力拳八个部分内容。

语言通俗易懂，论述严谨系统，材料翔实可靠，内容科学健康，图片资料清晰，行拳路线简洁明了，攻防含义特点鲜明，功理、功法独特，便于自学，并有很高的收藏价值。

<<少林三路功力拳>>

作者简介

杨维。

祖籍山西永济，1967年生于黑龙江省青县，工商管理硕士，武术博士，教育管理博士，阜阳大学体育学院武术副教授，国际武道联盟副主席，中国散手道协会主席，中华杨氏武艺研究会会长，少林鹰派武术研究会会长，《武术科学》学术刊物编委，国际一级武术裁判，黑带八段，是一位十分全面的武术家。

杨维自幼随父亲杨乃文学习杨氏武艺，继承和发扬了少林释行山、释行好、释行明和鹰爪王周树生传授的少林鹰派武术体系，先后得到18位武术名师指导，深得多家武功之精髓。1988～1989年荣获“黑龙江省武术散手比赛”70公斤级冠军和“最佳擂主”称号；1992年获国家体育总局举办的“武术文化知识国际大奖赛”三等奖；1997年获世界杯“国际武术锦标赛”80公斤级散手比赛金牌和传统武术比赛银牌；1999年获美国国际武术联盟总会颁发的“国际武术裁判”资格证书；2003年获美国世界博览会颁发的金杯奖；2005年被世界著名武术家评审委员会评为“世界著名武术家”；2006年被世界文化科学研究院授予“世界十大武术博士”；2007年被世界文化科学研究院授予“世界著名武术教育家”，同年被美国太极功夫杂志社评为“世界武术推广贡献奖”；2008年被世界著名武术家评审委员会评为“世界武林百杰”。

从武历程收录入《中国当代武林名人志》、《中国当代武术家辞典》、《世界名人录》、《世界著名武术家大型画册》(第一卷)。

已出版的武术著作30余部，音像作品100多种，在国内外刊物上发表技术文章和学术论文100余篇。

如你有任何疑问问题，请发E—mail：yangwei_xin@126.com；以便给你解答。

<<少林三路功力拳>>

书籍目录

前言第一章 少林武术概况 第一节 少林鹰派武术溯源 第二节 少林鹰派武术总纲 第三节 少林鹰派武术内容 第四节 少林鹰派武术特点 第五节 少林鹰派武术传谱第二章 少林基本功法 第一节 头颈基本功法 第二节 躯干基本功法 第三节 四肢基本功法 第四节 平衡基本功法 第五节 跳跃基本功法 第六节 跌扑滚翻功法第三章 少林童子功法 第一节 童子拜佛功 第二节 罗汉睡觉功 第三节 抻筋拔骨功 第四节 吸腹吊裆功 第五节 头倒栽碑功 第六节 指禅行走功第四章 少林沙包功夫 第一节 沙包制作使用 第二节 拳打沙包练习 第三节 掌砍沙包练习 第四节 指戳沙包练习 第五节 爪抓沙包练习 第六节 肘击沙包练习 第七节 膝撞沙包练习 第八节 脚踢沙包练习 第九节 撞靠沙包练习第五章 少林人型桩靶 第一节 人型靶的制作 第二节 人型靶的练法第六章 少林一路功力拳 第一节 动作名称 第二节 动作图解第七章 少林二路功力拳 第一节 动作名称 第二节 动作图解第八章 少林三路功力拳 第一节 动作名称 第二节 动作图解附录 少林鹰派武术研究会戒约 一、武德十忌 二、授拳十戒 三、武人二十不可 四、八荣八耻

<<少林三路功力拳>>

章节摘录

插图：二、沙包使用方法1.轻沙包用法轻沙包可进行手、脚、肘、膝、头部专项练习。

一般高度控制在沙包吊离地面后，其底部与自己的胯部同高为宜。

轻沙包练习，可使练习者逐步改善和提高运用拳、掌、爪、肘、头等部位攻击技术的正确性，步法的灵活性。

不断的击打摇摆中的沙包，必须做到动作快速和判断准确，这将有助于拳法的实战应用。

因此，打轻沙包，也是体会拳法应用和锻炼速度、灵活性、应变能力的功法，锻炼价值较高。

2.重沙包用法重沙包是进行综合性专门练习的沙包。

一般高度控制在吊离地面30厘米左右，基本与自己膝部同高。

重沙包练习，可以进一步培养练习者正确地应用拳、掌、爪、肘、头、肩、胯、指、膝、足、腿等部位的攻击技术。

同时对合理地使用运气发劲，判断攻防角度，掌握攻防时间，控制攻防距离以及体力分配都有直接的帮助。

在进行重沙包锻炼前，更要充分活动开关节部位，以免挫伤和扭伤。

练习时可以采用正面、侧面和转身三种攻击方法。

练习重沙包对提高实战能力，熟悉人体上、中、下三盘的攻击部位，充分发挥自身优势都有很大的作用。

无论是练习轻沙包，还是重沙包，一定要讲究实效，不仅要有一定的负荷量，而且还应有一定的质量，才能收到预期效果。

<<少林三路功力拳>>

编辑推荐

《少林三路功力拳》：内练一口气 外练筋骨皮 功法术合一 制敌显神奇中国武术绝招丛书少林鹰派武术是释德印法师创立并传出少林寺，它是少林武术不可分割的一个重要组成部分。它仿雄鹰之凶猛，用鹰爪之锐利，其主要内容包括：三架、四势、五桩、六合、七诀、八法、九技、十三抓、十八打、二十四战三十六绝和七十二种技法变化以及飞抓、弹簧石、链子枪、餐桌六绝十八击等暗器，五虎枪、六合刀、七星剑、八法棍、九节鞭等十八般兵器，另有金刚功法及套路、童子功和药功等罕见绝技。具有修功与练拳并重，健身与技击兼顾的特点。

<<少林三路功力拳>>

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>