

<<教门弹腿图说>>

图书基本信息

书名：<<教门弹腿图说>>

13位ISBN编号：9787537737272

10位ISBN编号：7537737274

出版时间：2011-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：吴志清

页数：232

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>

<<教门弹腿图说>>

前言

武术一科，门类极繁，虽经名师教授，既详且尽，然无专籍以资考证，无图书以便仿效，随时随地，必不能得师资。

此浅显图说，所以颇投俗好也。

弹腿一门，派别甚多，练法试法，备有不同，即论踢腿一式，亦有分别。

弹腿有不过膝之称，而本书所演踢腿式则不然，曰高踢、矮试（高踢，即练法，腿须踢平。

矮试，即用法，须矮。

何以故？

即生理之变化。

高踢，即胯骨可以展开，练成则运用自如）。

一方对于生理上，各部肌肉骨络，须十分开展，方能活动自如。

夫然后则气顺，气顺则力足，力足则变化自生，渐臻神妙。

循循演进，功效自不可言喻。

本会自聘杨奉真、于振声两先生掌教以来，传授斯术。

悉心研究，是以不及三月，成绩优美，彰彰在人耳目。

鄙人不敢自秘，爰编成浅显说明，并系以各图，藉公同好。

海内同志，当多娴习于斯者，尚乞有以教之，并绳愆纠谬焉。

幸甚幸甚。

<<教门弹腿图说>>

内容概要

本书内容包括：教门弹腿头、眼、身、手、步之要领，弹腿教授法路数，弹腿说明，弹腿图解，弹腿总图，弹腿目录、歌诀、解说等等。

本书旨在供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考，以达弘扬国术，保存国粹，俾后学者不失真传而已。
内容丰富，树义精当，文字浅显，解释详尽，并且附有动作图片，实乃学习者空前之佳本。

<<教门弹腿图说>>

书籍目录

题王一亭先生题词王儒堂博士题字序王一亭先生序言谢强公先生序言编者小影自序编辑大意歌诀行拳方位图立正式图说开始式图说第一路图说附研究问答收息式图说休止式图说第二路图说 附问答第三路图说 附问答第四路图说 附问答第五路图说 附注意要项第六路图说 附注意要项第七路图说 附注意要项第八路图说 附注意要项第九路图说 附注意要项

<<教门弹腿图说>>

章节摘录

插图：（二）既得方术，要以恒心赴之，勤勉持之，不可中道停辍也。

万事皆须有恒，柔术为尤要。

吾尝与人谈及此道，爱之者十常八九，惟能始终不懈达成功之境者，千百中难得一人，皆因无恒心所致。

大可叹息也。

此道朝夕不辍，则三年小成，十年大成，获毕生之益，无一朝之患。

既保一身，又可扶危救弱，而长生犹其余事也。

（三）练习要节戒色欲及狂饮。

人身之血气，未锻炼则虚浮而无力；既锻炼则灵活而易动。

倘于斯时不知节制慎守，则全副精华，必有如决江河一溃而不可复之害，反不若不着手练习为佳。

此乃人生之大防，不仅为斯道所宜然。

尔少年诸生，谨守先圣之古训，而终身行之者也。

（四）已成功时，要静气凝神，涵养谨慎。

不可有恃术凌人与好勇斗狠之事。

吾宗之习练此术，乃有深仇隐痛，存乎其间，念故国山河，已堕披发为奴之劫；

<<教门弹腿图说>>

编辑推荐

《教门弹腿图说》是老拳谱辑集丛书(第5辑)。

<<教门弹腿图说>>

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>