

<<梅花螳螂拳>>

图书基本信息

书名：<<梅花螳螂拳>>

13位ISBN编号：9787537739245

10位ISBN编号：7537739242

出版时间：2011-6

出版时间：山西科学技术出版社

作者：陈志忠

页数：244

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>

## <<梅花螳螂拳>>

### 内容概要

摘要拳，是古人选择螳螂门中主要套路的精华实用动作创编组合而成的精选传统套路。

它有着较高的健身和实战价值，集中地体现了螳螂拳的技击特点和精华，故称摘要。

据传摘要是螳螂拳第二代传人李秉霄大师所创，或说第三代传人梁学香所创。

李秉霄是山东莱阳县小赤山人，他至晚年时摘取“崩捕”、“乱截”、“八肘”（八溱）和其他拳艺中的要招博采而成的，称之六段（路）摘要。

而后又有同县人姜化龙、宋子德的师生共同创编一套叫地趟功，后人称之为第七段（路）摘要。

摘要历经数代名家和名师的继承和传递，成了螳螂门中特有的稀有精华传统套路，视若珍宝，从不轻易授于他人。

## <<梅花螳螂拳>>

### 作者简介

陈志忠，字颖川，1935年生，江苏淮阴草闸镇人，中国武术协会会员，无锡市武术协会委员。出身武术世家，六岁起随祖父、父亲习练谭腿、查拳，长大后研练螳螂拳、梅花拐、越女剑等拳术器械。

深得原南京市武术协会主席、著名武术家费隐涛老先生悉心指导。

多年来，他致力于中华武术的推广和弘扬事业。

上世纪80年代至90年代先后创建无锡市北塘区武术协会(任副会长兼总教练)和锡山市武术协会(任副会长兼总教练)，发动了数以千计的爱好者从事武术运动，培养了大批的优秀运动员和教练员。

他多次参加江苏省武术观摩交流比赛，均获优秀奖。

尤其在1984年江苏省组织的挖掘稀有拳种的活动中献出梅花螳螂摘要拳、梅花拐等拳谱，被列入了《江苏拳械录》，演练的拳术器械也在中央电视台播出。

多年来他对武术事业无私奉献，被载人《中国民间武术家名典》和《中国当代武林名人志》。

## <<梅花螳螂拳>>

### 书籍目录

#### 第一篇 梅花螳螂拳——摘要拳

##### 第一章 概述

- 一、摘要拳的内容与结构
- 二、摘要拳的风格特点
- 三、劲路与速度
- 四、劲力与气血关系

##### 第二章 基本功力训练法

###### 一、摘要拳的手型与手法

- (一) 手型
- (二) 手法

###### 二、摘要拳的步型与步法

- (一) 步型
- (二) 步法

###### 三、摘要拳的腿法与膝法

- (一) 腿法
- (二) 膝法

###### 四、摘要拳的功力训练法

- (一) 上肢的训练法
- (二) 身躯训练法
- (三) 下肢训练法
- (四) 增力训练法

##### 第三章 一至三段摘要拳套路

###### 一、第一段摘要拳套路

- (一) 第一段摘要拳拳谱
- (二) 第一段摘要拳动作分解

###### 二、第二段摘要拳套路

- (一) 第二段摘要拳拳谱
- (二) 第二段摘要拳动作分解

###### 三、第三段摘要拳套路

- (一) 第三段摘要拳拳谱
- (二) 第三段摘要拳动作分解

#### 第二篇 梅花螳螂拳——梅花拐

##### 第一章 概述

- 一、梅花拐的内容
- 二、梅花拐的风格特点
- 三、梅花拐的部位名称与规格

##### 第二章 梅花拐套路

- 一、梅花拐歌诀
- 二、梅花拐拐谱
- 三、梅花拐动作分解

##### 后记

## &lt;&lt;梅花螳螂拳&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：三、摘要拳的腿法与膝法（一）腿法摘要拳的腿法有弹腿、蹬腿、侧踹、侧铲、勾抄、戳踢等。

此类为放长击远、左右交替的明腿击腿法。

明腿要求起腿快速有力，发腿突然，放长击远，猛弹即收，松紧交替，富有弹性。

拳谚：“发腿生风”。

发腿之际松腰、放胯、挺膝、顺踝弹脚，力由腰出，起腿高不过胯、低不过膝，若发高腿必谨慎。

一种以绊腿、勾腿、抄腿、跪腿、绕腿和撞膝、顶膝等小幅度腿法，或脚的小动作，通常均隐蔽在手法或明脚之中。

而趁机偷袭对方要害，这种暗腿总是与手或脚有机的配合使用的，而不被对方所察觉，赢人奏效。

（1）弹腿：支撑腿直立稍屈，另一腿由屈至伸，向前或侧方脆快有力地弹出，脚高不过胸，低不过膝，脚面绷平，力达脚尖。

（2）侧踹：支撑腿直立稍屈，另一腿由屈至伸，脚尖勾起内扣，向侧方挺膝猛力踹出，上体侧倾。腿高不过腹，低不过膝，力达全脚掌。

（3）蹬腿：支撑腿直立稍屈，另一腿由屈至伸，脚尖勾起，向前方挺膝猛力蹬出，腿高不过腹，低不过膝，力达脚跟。

（4）勾踢（勾踹）：支撑腿直立稍屈，另一腿由屈至伸，脚尖勾起内扣，由一侧下方向前上方猛力勾踢，绕圈踹出，力达踝关节和全脚掌。

（5）抄腿：支撑腿直立稍屈，另一腿由屈至伸，脚尖勾起内扣，由一侧下方向前脚跟擦地抄踢，力达踝关节内侧，上体侧倾。

## <<梅花螳螂拳>>

### 编辑推荐

《梅花螳螂拳》是由山西科学技术出版社出版的。

<<梅花螳螂拳>>

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>