

<<王子平拳术技法>>

图书基本信息

书名：<<王子平拳术技法>>

13位ISBN编号：9787544404495

10位ISBN编号：7544404498

出版时间：2006-3

出版时间：上海教育出版社

作者：王菊蓉

页数：148

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>

<<王子平拳术技法>>

前言

我们将在本书专门介绍王子平的武艺功法。

当年王老先生收录门徒挑选是很严格的，能有机会拜在王老门下学武是非常不易的。

限于历史条件在教学方法上基本是传统的、口授心传为主的。

缺少文字教材，更谈不上录像、电影。

多年来许许多多读者来信，也有不少是从报刊转来的信件中有的要拜师，有些来信要求能通过通信函授学习，辞真意切，人数众多，遍布世界各地。

我们当时因手头没有材料而歉疚。

为了完成王老的遗愿，使他的武艺功法能更好地为祖国四化服务，得到更多人的了解和学习，我们根据年轻时跟随王老学习的内容、学习的过程，忠实地加以整理，贡献给爱好武术的青少年朋友和武术工作者。

学习进度，我们分成三个阶段： 第一阶段基础练习。

学习武术首先是学习基本功。

王老的基本功要求属于广义的一种。

然后很快从“弹腿”开始入门，一般安排十二周练习。

在此基础上还可以练习“串弹腿”，以提高兴趣。

接着学习“拳术二十法”。

如有同伴一起学习，可以学会单式练习以后，练习对练。

<<王子平拳术技法>>

内容概要

王子平（1881～1973）是我国著名武术家，前中国武术协会副主席。

他从六岁开始学武，精通各门拳术，在刀、枪、剑、棍及擒拿、击打、摔跤、软功、硬功、轻身功夫等方面，都有很深的造诣，被武术界誉为全能的武术家。

同时他又是著名的伤骨科专家，在医术上，把擒拿手法和正骨手法熔于一炉，形成北方武术伤科的一大流派——王氏伤科。

学习武术首先是学习基本功。

王老的基本功要求属于广义的一种，包括拳术基本功、力量训练和摔法基本功。

然后从“弹腿”开始入门，本书介绍了十路招式，在此基础上还可以练习“串弹腿”，以提高兴趣。

接着学习“拳术二十法”，如和同伴一起学习，可能在学会单式练习后，学习单式对练。

<<王子平拳术技法>>

书籍目录

武术基本功 一、拳术基本功 第一单元 (一)步型 (二)腿法 (三)腰功 (四)拳法 第二单元 (一)步法 (二)腿法 (三)拳法 (四)肘法 二、“一力降十会”——力量训练 三、“风绞雪”与摔法基本功 弹腿 第一路扁担 第二路拉钻 第三路劈砸 第四路撑滑 第五路架打 第六路撩阴 第七路劈盖 第八路转环 第九路分踢 第十路箭弹 串弹腿 第一路扁担 第二路拉钻 第三路劈砸 第四路撑滑 第五路架打 第六路撩阴 第七路劈盖 第八路转环 第九路分踢 第十路箭弹 拳术二十法 单势对练 (一)前进正打 (二)前进踢打 (三)直顶肘 (四)转打 (五)倒口袋 (六)挑打 (七)搂打 (八)提膝 (九)穿袖 (十)闪转运掌 (十一)掳推 (十二)分踢 (十三)扫蹠 (十四)横踹 (十五)劈山靠 (十六)连环打 (十七)横顶肘 (十八)劈砸 (十九)掳踹 (二十)顺风掌 拳术二十法 单势连贯 (一)前进正打 (二)前进踢打 (三)直顶肘 (四)转打 (五)倒口袋(左) (六)挑打 (七)搂打 (八)提膝 (九)穿袖 (十)闪转运掌(左) (十一)掳推 (十二)分踢 (十三)扫蹠 (十四)横踹 (十五)劈山靠 (十六)闪转运掌(右) (十七)连环打 (十八)横顶肘 (十九)劈砸 (二十)掳踹 (二十一)顺风掌 (二十二)倒口袋(右)

<<王子平拳术技法>>

章节摘录

乙：左掌下搂。

右掌架挂——两手同时自腰间出，变掌。

右掌向前上迎架甲左拳。

左掌由里向外下搂甲右脚跟，同时左腿后撤一大步，伸膝蹬直，右腿屈膝前弓成右弓步。

两眼注视对方。

（图2-1） 甲：右拳正打，右脚点地——右腿下落并微屈。

右脚尖点地。

左腿屈膝半蹲成右虚步。

同时右手自腰间立拳向前平直冲出。

拳心向左。

左拳收抱腰间，拳心向上。

两眼注视对方。

乙：右掌上托，左拳抱肘——右掌自下向上，以虎口叉住甲右腕处，向上托去。

左掌抽回变拳收抱腰间，拳心向上。

同时身体重心后移至左腿。

左腿随之屈膝半蹲。

右腿微屈，右脚尖点地成右虚步。

两眼注视对方。

（图2-2） 甲：左拳再打，右腿前弓——左拳自腰间向前立拳平直冲出，拳心向右。

右拳收抱腰间，拳心向上。

同时右腿前跨半步，屈膝前弓。

左腿伸膝蹬直成右弓步。

两眼注视对方。

<<王子平拳术技法>>

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>