

<<少林无敌腿>>

图书基本信息

书名：<<少林无敌腿>>

13位ISBN编号：9787546401744

10位ISBN编号：7546401747

出版时间：1970-1

出版时间：成都时代

作者：释行宇

页数：87

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>

<<少林无敌腿>>

前言

2004年，喜剧大师周星驰携贺岁片《功夫》席卷电影界，凭借“真功夫”横扫各地票房，荣登年度票房榜首，不仅赚得钵满盆溢，更再次刮起了一股“功夫”旋风。

猪笼城寨三大高手力抗天地双残的打斗是片中最为精彩的一幕。

三大高手中的苦力强，平日里沉默寡言，只是低头做事，紧要关头却神威大发，施展出精绝天下的超强武功——少林十二谭腿绝技，与其他两大高手并肩作战，共同抗击“斧头帮”这一黑社会势力。

影片中的功夫高手“苦力强”，就是现实中身怀绝技的少林嫡传弟子——释行宇。

释行宇在影片中展示的十二谭腿（又被称为少林无敌腿），便出自号称“天下功夫之祖”的佛教禅宗圣地——少林寺。

古老神秘的千年古刹——少林寺，是禅宗初祖菩提达摩一苇渡江后的十年面壁之处，也是历代学武之人顶礼膜拜的圣地。

1982年的一部电影——《少林寺》，因为精彩展现少林弟子举世无双的精湛武艺和少林寺的古朴禅韵而一炮打红。

从此，少林功夫风靡全世界，少林寺这座千年古刹也名声大振，享誉海内外。

少林功夫历史悠久、源远流长，距今已有1500多年的历史。

它非常注重培养个人的攻防格斗能力和个人体能极限的发挥，每一种功夫都有特定的套路形式，少林的绝世武学是很多武侠电影、电视和小说的精彩看点。

出自少林的十二谭腿，是“南拳北腿”中北腿的代表性武术。

它起腿非常迅速，要求“突然弹起、迅猛攻击”，既刁钻又诡变，弹出去的时候像弹丸，让人防不胜防，极富攻击性，杀伤力超强，是非常实用的技击武术！

十二谭腿的威慑力虽然很强悍，路数却非常简单实用，加上功架端正，又很注重下盘基本功的修炼，对稳固身体十分有利，能为以后学习其他拳术打下坚实基础，因此，武当、形意、八卦、通背、查拳等中国武术及跆拳道、空手道、泰拳等外国技击术都将它的架子引入，作为基本功。

谭腿非常注重左右均衡练习，这有助于发展身体的平衡能力和协调性。

从技击技术来看，十二谭腿完全符合中国武术的技击特点，在攻防两方面都考虑得很周全，简洁实用，使初学者能够快速上手，短期内晋升为身手不凡的“武林高手”！

<<少林无敌腿>>

内容概要

古老神秘的千年古刹——少林寺，是禅宗初祖菩提达摩一苇渡江后的十年面壁之处，也是历代学武之人顶礼膜拜的圣地。

1982年的一部电影——《少林寺》，因为精彩展现少林弟子举世无双的精湛武艺和少林寺的古朴禅韵而一炮打红。

从此，少林功夫风靡全世界，少林寺这座千年古刹也名声大振，享誉海内外。

<<少林无敌腿>>

书籍目录

引子 十二谭腿引爆功夫热第一章 腿法根本，技出少林——谭腿神功2手是两扇门，全凭腿打人——少林谭腿谭腿其他流派第二章 少林谭基本功热身跳绳跑步马步蹲俯卧撑弹跳腿部基本功法基本步法弓步马步仆步歇步虚步基本腿法正踢里合外摆侧踢后撩侧踹增强柔韧性的腿功压腿下劈腿控腿第三章 少林十二路谭腿绝技第一路——弹正弹上步弹连环弹空中双弹第二路——踩第三路——截原地截铲脚高截第四路——蹬原地正蹬高蹬第五路——劈原地劈腾腾空劈第六路——挂第七路——撩前撩后撩第八路——扫前扫后扫第九路——鞭二别鞭(左鞭)后鞭(右鞭)腾空鞭第十路_踹原地侧踹上步侧踹转身后踹上步转身后踹上步转腾后踹腾空后踹第十一路——膝正膝侧膝上步膝飞膝第十二路——摆前摆腾空后摆附：放松最佳方式按摩平躺抖腿放松腰部

<<少林无敌腿>>

章节摘录

插图：两腿交叉，屈膝全蹲。

前脚全脚掌着地，脚尖外展；后脚前脚掌着地，膝部贴近前脚外侧。

臀部坐于后腿接近脚跟处，两拳抱于腰间。

目视正前方。

图（4）歇步练得是否准确，是检验一个习武者下盘功夫的标尺。

初练者可以先面对物体，手扶物体演练蹲腿、挺胸等动作。

当符合动作规格后，可不扶物体，练习叉步、全蹲、挺胸，反复练蹲起等。

直到步型正确，再练持续时间。

最后可练一些技术动作。

如歇步亮掌、歇步穿剑等。

两脚前后开立，也就是一脚在前、一脚在后。

后脚外展15°。

后腿屈膝半蹲；前脚跟翘起，脚面绷平，脚尖内扣，使脚尖虚点地面，膝微屈。

全身重心落在后腿上。

两手握拳收于腰部。

目平视正前方。

右脚在前为右虚步，左脚在前为左虚步。

演练虚步的要点是多练后腿屈膝时微蹲持续的时间。

在步型正确的前提下，反复练习后腿屈蹲，由半分钟延长到1分钟，同时还可以加些相关动作，如架掌、推掌、亮掌、勾手、挑掌等。

虚实分清，重心放后腿，目平视。

<<少林无敌腿>>

编辑推荐

《少林无敌腿(影印版)》：少林寺第三十二代嫡传弟子，《十月围城》、《叶问》、《功夫》；里的绝对打星，身怀各路少林功夫绝技，功夫巨星释行宇教你少林真功天下武功之魁，世武功少林十二路弹腿，如风似电、落地生钉、超强爆发少林十二弹腿，是“南拳北腿”中北腿的代表性武术。

它起腿非常迅速，突然弹起、迅猛迅击，弹出如飞弹，刁钻诡异，让人防不胜防，具备超强杀伤力。

无可抵挡的威慑力，功架端正，注重下盘功夫修炼，注重左右均衡。

有利于发展身体的平衡性与协调性，是强身健体、防身自卫的超强武术。

五大基础步法、六大基础腿法、手眼身法；完整收录，全盘教解。

少赫神武地道呈现，12路弹腿绝技招招有绝技，详细讲解练功要诀全程点拨，标准招式演练，步步练就超强武艺，全影图片，糟影展示动作细节，图文结且，完美呈现功夫精髓。

少林绝世武笈。

精彩绝伦超强武艺，武林晨功之魁，十二路弹奠，腿法刁钻诡变，弹出如弹丸，杀伤力超强如风似电、超强攻势少林嫡传三十二代弟子，《十月围城》《叶问》里的武打巨星释行宇教你少林真功。

<<少林无敌腿>>

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>