

<<少林正宗七十二艺>>

图书基本信息

书名：<<少林正宗七十二艺>>

13位ISBN编号：9787810512657

10位ISBN编号：781051265X

出版时间：1998-08

出版时间：北京体育大学出版社

作者：德虔

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>

<<少林正宗七十二艺>>

内容概要

本书部分目录为：少林七十二艺源流；少林七十二艺内容；少林七十二艺特点；少林七十二艺练法与要求等。

<<少林正宗七十二艺>>

书籍目录

目录

第一章 少林七十二艺入门基础

第一节 少林七十二艺概述

一 少林七十二艺源流

二 少林七十二艺内容

三 少林七十二艺特点

四 少林七十二艺练法与要求

五 少林七十二艺法则

第二节 少林七十二艺基本功练法

一 六字桩功

二 首面耳鼻目口功

三 舌齿身功

四 内外功夫秘诀

五 悬金钱

六 挂佛珠

七 千层纸

八 如意圈

九 悬棉槌

十 打木人

十一 踢木桩

十二 踢称锤

十三 内外基本功夫述要

第二章 少林七十二艺图解

一 铁臂功

二 排打功

三 铁扫帚功

四 足射功

五 腿踢功

六 铜砂掌（竹叶手）

七 蛇行术（蜈蚣跳）

八 提千斤

九 罗汉功

十 铁头功

十一 四段功

十二 铁布衫功

十三 双锁功

十四 上罐功

十五 石锁功

十六 铁珠袋

十七 千斤闸

十八 鞭劲法

十九 分水功

二十 玉带功

二十一 鹰翼功

二十二 跳跃法（登高超远法）

<<少林正宗七十二艺>>

- 二十三 霸王肘
- 二十四 一指金刚法
- 二十五 拔钉功
- 二十六 一指禅功
- 二十七 石桩功
- 二十八 金钟罩
- 二十九 铁牛功
- 三十 旋风掌
- 三十一 卧虎功
- 三十二 拔山功
- 三十三 金龙手 (合盘掌)
- 三十四 推山功 (推山掌)
- 三十五 踢木桩 (踢桩功)
- 三十六 鹰爪功
- 三十七 斩魔剑
- 三十八 玄空拳
- 三十九 金砂掌 (磨擦术)
- 四十 铁砂掌
- 四十一 飞行功
- 四十二 枪刀不入法
- 四十三 五毒追砂掌 (五毒手)
- 四十四 飞檐走壁法
- 四十五 一线穿
- 四十六 躡纵术
- 四十七 金铲指
- 四十八 揭谛功
- 四十九 梅花桩
- 五十 拈花功
- 五十一 螳螂爪
- 五十二 跑板功
- 五十三 闪战法
- 五十四 金刀换掌功
- 五十五 轻身术
- 五十六 铁膝功
- 五十七 陆地飞行术
- 五十八 穿帘功
- 五十九 浪里钻 (泅水术)
- 六十 点石功
- 六十一 琵琶功
- 六十二 柔骨功
- 六十三 壁虎游墙术
- 六十四 门裆功
- 六十五 翻腾术
- 六十六 布袋功
- 六十七 蛤蟆功
- 六十八 千层纸功
- 六十九 弹子拳

<<少林正宗七十二艺>>

七十 锁指功

七十一 追风掌功

七十二 软玄功

第三章 少林七十二艺功理及实战三绝

第一节 少林七十二艺功理

一 少林七十二艺与拳械的关系

二 少林七十二艺与气血的关系

三 少林七十二艺与脏腑的关系

四 少林七十二艺与年龄的关系

五 少林七十二艺之难易

第二节 少林实战三绝

一 擒拿法

二 点穴法

三 卸骨

附录一 医药秘方

附录二 少林寺曹洞正宗班辈谱

<<少林正宗七十二艺>>

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>