

<<少林十路镇山拳>>

图书基本信息

书名：<<少林十路镇山拳>>

13位ISBN编号：9787810517959

10位ISBN编号：7810517953

出版时间：2002-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：吴景川 编

页数：321

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>

## <<少林十路镇山拳>>

### 前言

少林拳是由少林寺而得名的古老拳种，是我国流传最广、影响最大的武术流派之一。

少林拳形成于隋末唐初，经历代僧众结合民间诸家流派相互交流、促进，不断有所发展。

拳术套路主要有：少林长拳、五形拳、少林十三抓、大红拳、小红拳、大虎燕、小虎燕、六合拳、朝阳拳、短拳、少林捶、炮捶、金刚拳、罗汉拳等等。

少林十路镇山拳，是少林武术中的代表性套路。

相传宋初福居禅师曾邀集各流派武术名家来寺传技，并经研练、取舍，汇集成册，逐渐形成套路。

本书整理的少林拳是由清末民初少林一代宗师杨秀山所传，至今已近百年。

主要流传于鲁、苏、豫、皖一带，特别是鲁南的临（沂）、郯（城）、苍（山）、枣（庄）及苏北等地，武风盛行，普及面广，城乡喜闻乐见。

笔者习练此拳已近四十年，对鲁南各地所演练的套路，略知点滴，在少林拳研究会的支持下，组织同仁，对少林十路镇山拳进行了整理汇编。

因本人水平有限，理解不深，在整理汇编中，难免疏漏，不足之处，敬请武术行家指正。

吴景川 2002年8月

## <<少林十路镇山拳>>

### 内容概要

少林镇山拳是我国少林武术拳系中的优秀套路之一。它以刚健有力、朴实无华的风格，套路系统、内容充实、招法多变，利于实战的特点，在武术界独具一格，国内外久负盛名，深受武术爱好者的青睐。

少林镇山拳的形成和发展，实际上是经过历代僧众结合民间诸家流派，取长补短、相互交流促进、兼收并蓄、不断得到充实和提高的。

《少林十路镇山拳》全面介绍了少林十路镇山拳，内容丰富翔实，便于读者阅读。

## <<少林十路镇山拳>>

### 作者简介

吴景川，系山东省临沂市罗庄区盛庄镇吴白庄村人，现在罗庄区委机关工作。

吴景川自幼习武，精心研练，遵循能者为师，坚持尺有所短，寸有所长，凡学者如饥似渴。

多次担任临沂地市武术教练员、武术竞赛总裁判长、省级武术比赛裁判员及国际传统武术比赛裁判员，并借经常参加裁判工作之机，虚心求教，不耻下问，涉足多门拳学。

曾受到许多老拳师的精心指导，受益匪浅。

吴景川从事武术教学三十余年，培养了大批武术人才，部分学生曾在全国、省、市各级武术比赛中多次获得冠军。

现为国家武术一级裁判员，曾任临沂武术协会副主席兼秘书长、临沂少林拳研究会会长等职。

## <<少林十路镇山拳>>

### 书籍目录

一、概述 (一) 少林镇山拳的由来 (二) 少林镇山拳的动作特点 (三) 练习步骤、方法、要求  
二、基本动作 (一) 手型、手法 (二) 步型、步法 (三) 腿法 (四) 平衡 (五) 跳跃 (六) 跌扑滚翻  
三、少林镇山拳套路总歌诀 四、十路少林镇山拳 第一路功力拳 第二路迎门掌 第三路趟连手 第四路三请诸葛 第五路小五掌 第六路地盘腿 第七路七星架 第八路八挂掌 第九路打四门 第十路埋伏拳  
五、少林拳法要诀 (一) 少林拳十要诀 (二) 少林拳临战秘诀 (三) 少林拳二十四字诀

## &lt;&lt;少林十路镇山拳&gt;&gt;

## 章节摘录

(一) 少林镇山拳的由来 少林镇山拳是我国少林武术拳系中的优秀套路之一。

它以刚健有力、朴实无华的风格，套路系统、内容充实、招法多变，利于实战的特点，在武术界独具一格，国内外久负盛名，深受武术爱好者的青睐。

少林镇山拳的形成和发展，实际上是经过历代僧众结合民间诸家流派，取长补短、相互交流促进、兼收并蓄、不断得到充实和提高的。

相传隋朝末年，人民不堪徭役、兵役之苦，纷纷起兵反隋。

在唐王朝的统一战争中，少林寺护寺武僧曾帮助太宗李世民武装抗拒王士充，并擒捉了王士充的侄子王仁则，为唐王朝的统一大业立了大功，因此受到了李世民的嘉奖。

太宗继位后，曾封少林和尚为五晕和尚，准许吃肉饮酒，并准许建立兵营、招收僧兵，因此，少林名声大震，各方武术名家慕名而来，相互交流促进，后来逐渐发展成为少林武术。

由于唐代武举制度的设立，民间习武之风盛行。

至宋代仍沿袭了唐代的武举制度，并得到发展，民间自发组织、流派增多，武勇之人倍出，同时少林武术也广为流传。

相传此间少林福居和尚曾邀集全国十八家武术名手入寺传艺，并将各家技艺，加以汇总，经多年的钻研、取舍，汇集成册，后经历代研练、总结、发展至今。

现在流传的拳谱中曾有记载“夫短打者（长拳）原自少林福居禅师册集也”，“习学诸家之法多年，乃得真传……”。

”这诸家之法指的是“太祖的长拳，韩通的通臂拳，郑恩的缠封手，温元的短拳，马籍的短打，孙恒的猴拳，黄佑的靠身拳，绵盛的面掌，金箱的磕手通拳，刘兴的勾探手，谭云的滚漏手，燕青的跌法，林冲的鸳鸯脚，孟胜的连掌，崔连的炮捶，杨衮的捆掬手，王郎的螳螂总敌，高怀德的摔掠硬崩”等。

从以上武术名家看，虽有个别不是同时代人，但足以说明是历代僧众结合民间诸家之法，教研、总结、兼收并蓄，而发展成其为少林武术。

插图：插图：

## <<少林十路镇山拳>>

### 编辑推荐

少林拳源出少林，虽在全国范围内开展较为普遍，《少林十路镇山拳》所述少林镇山拳长期流传于鲁、苏、豫、皖一带，特别是在鲁南的临沂、郯城、苍山、枣庄及苏北等地，广为流传，普及面广，城乡喜闻乐见。

其所习少林镇山拳套路系统，风格有别于其他少林外家拳。

清末民初，武术名家杨秀山（少林拳二十八世）在沂州（临沂旧称）国术馆传授的，战乱后又在临沂、郯城、苍山、枣庄等地乡村广为授徒，又由弟子宋德聚、张如松、何秀奎、吴树美、郭庆方、郭明堂、郭明扬、杨宝德、沙运金、于化龙等老拳师再传至今。

<<少林十路镇山拳>>

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>