

<<詠春拳>>

图书基本信息

书名：<<詠春拳>>

13位ISBN编号：9789574687633

10位ISBN编号：9574687635

出版时间：2010-08-01

出版时间：大展出版社有限公司

作者：韓廣玖 著

页数：159

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>

<<詠春拳>>

内容概要

《詠春拳：尋橋標指》主要內容包括：拍腳鉗陽、垂屑垂掌、開鉗陽馬、垂肩攤掌、抽將台掌、中宮插沙、雙柱豹拳、將台豹拳、左日字拳、十字擺指、十字下擺、十字上擺、十字下擺、十字壓擺、十字左擺、十字右擺等等。

<<詠春拳>>

作者簡介

韓廣玖，1956年出生於廣州，自幼隨父習武，16歲從名師譚迪修蔡李佛拳，20歲參軍入伍並在邊防部隊磨練多年，20世紀80年代，先後師從詠春拳（梁贊派系）嫡傳八代傳人彭南及佛山太極宗師區榮鉅研習詠春拳及楊式太極、六合八法等拳術，同時專注於南派武術的系統研究並卓有成效，是中國武術段位五段武師，佛山武術協會理事。

曾任廣東省佛山市精武體育會第23、24界理事，佛山市詠春活動中心副主任。

韓廣玖先生視研究和弘揚中華武術為畢生事業，不僅為此傳藝授徒，還注重深入生活，博取各家之長，突破傳統地域的限制，結合實際變通創新，逐步形成自己獨特的技藝風格，並提筆整理撰編武術專著。

已先後出版了《羅漢伏虎拳》、《蝴蝶雙掌與蝴蝶雙刀》、《鐵弓三線拳與行者棍》和《五形拳與十八纓槍》等多部南少林武術書籍，豐富和充實了中國傳統武術理論思想寶庫，為海內外武術愛好者提供了重要的參考資料，深受海內外武術愛好者的青睞。

<<詠春拳>>

書籍目錄

尋橋一、尋橋的特點及學習方法二、尋橋的套路、動作要領及用法1.拍腳鉗陽2.垂屑垂掌3.開鉗陽馬4.垂肩攤掌5.抽將台掌6.中宮插沙7.雙柱豹拳8.將台豹拳9.左日字拳10.十字擺指11.十字下擺12.十字上擺13.十字下擺14.十字壓擺15.十字左擺16.十字右擺17.十字左擺18.十字內擺19.十字下擺20.十字外擺21.左日字拳22.將台豹拳23.右日字拳24.十字擺指25.十字下擺26.十字上擺27.十字下擺28.十字壓擺29.十字右擺30.十字左擺31.十字右擺32.十字內擺33.十字下擺34.十字外擺35.右日字拳36.將台豹拳37.抱中劍拳38.抱短劍掌39.推中劍掌40.抱短劍掌41.推長劍掌42.懷中抱掌43.朝左抱掌44.中宮抱拳45.朝左抱掌46.中宮抱掌47.朝左抱掌48.左分橋掌49.左攤右伏50.右攤左伏51.左攤右伏52.推右上掌53.推左上掌54.推右上掌55.一拳一掌56.左邊右膀57.一拳一掌58.左邊右膀59.一拳一掌60.左邊右膀61.一拳一掌62.左推上掌63.右推上掌64.左推上掌65.單抱月掌66.左標指掌67.正下捋掌68.右插沙掌69.攤掌圈手70.將台豹拳71.抱中劍掌72.抱短劍掌73.抱中劍掌74.抱短劍掌75.推長劍掌76.懷中抱掌77.朝右抱掌78.中宮抱掌79.朝右抱掌80.中宮抱掌81.朝右抱掌82.右分橋掌83.右攤左狀84.左攤右伏85.右攤左狀86.推左上掌87.推右上掌88.推左上掌89.一拳一掌90.朝右左膀91.一拳一掌92.朝右左膀93.一拳一掌94.朝右左膀95.將台豹拳96.推右上掌97.推左上掌98.推右上掌99.單抱月掌100.右擺指掌101.右標指掌102.正捋下掌103.左插沙掌104.攤掌圈手105.將台豹拳106.左轉吊馬107.力踢華山108.左單拜掌109.左方右膀110.針彈拳掌111.左單拜掌112.左方右膀113.針彈拳掌114.左單拜掌115.左方右膀116.右單抽掌117.鉗陽按掌118.左下插掌119.左攤圈手120.將台豹拳121.右轉吊馬122.力踢華山123.右單拜掌124.右方左膀125.針彈拳掌126.右單拜掌127.右方左膀128.針彈拳掌129.右單拜掌130.右方左膀131.左單抽拳132.鉗陽按掌133.右插沙掌134.右攤圈手135.將台豹拳136.左邊吊馬137.左撩陰腿138.鉤針攤手139.左方雙膀140.左彈攤手141.左方雙膀142.左彈攤手143.左方雙膀144.左雙捋掌145.雙標指掌146.雙下按掌147.雙弓背掌148.雙對指掌149.雙擺指掌150.雙長劍掌151.左將台拳152.偷後踩腳153.右方吊馬154.右撩陰腿155.鉤針攤手156.右邊雙膀157.右彈雙攤158.右方雙膀159.右彈攤手160.右方雙膀161.右雙捋掌162.雙標指掌163.雙下按掌164.雙弓背掌165.雙對指掌166.雙下插指167.雙擺指掌168.雙長劍掌169.雙日字拳170.雙將台拳171.劍彈後踩172.抽腳前撩173.劍彈踩腳174.正左按掌175.正右按掌176.正左按掌177.推右上掌178.推左上掌179.推右上掌180.左日字拳181.右日字拳182.左日字拳183.右插沙掌184.左插沙掌185.雙插沙掌186.雙拳內扣187.雙掛拳法188.將台豹拳189.雙下按掌190.鉗陽內收191.鉗陽外收192.拍腳鉗陽193.鉗陽還原標指

<<詠春拳>>

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>