

<<少林寺拳谱>>

图书基本信息

书名：<<少林寺拳谱>>

13位ISBN编号：9787215063914

10位ISBN编号：7215063917

出版时间：2008-4

出版时间：河南人民出版社

作者：释永信 编

页数：51

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>

<<少林寺拳谱>>

前言

少林寺武术文化博大精深，是世界文化遗产。

少林功夫拳械套路繁多，但都流传有序。

目前存在少林功夫套路练习不统一的问题，给训练和竞赛都造成了一定的困难。

这不排除以讹传讹的过错。

挖掘、整理、统一、规范少林功夫拳械套路是少林寺义不容辞的责任。

我寺组织人员，首先是对僧俗弟子及社会上的老拳师调查访问，对少林寺遗留下来的拳械套路进行挖掘整理。

2002年我寺又组织专业人员成立了少林武术工作室，对少林功夫套路进行专业的整理、统一、规范，为今后的少林功夫教学打下了良好的基础。

这些套路是一千多年来我寺僧人世代演习的套路。

所谓套路就是人们在长期的演习中，逐渐择其确切实用的招势编为定式，以便人们更好地练习。

套路之重要可见一斑。

《少林寺拳谱》将陆续出版少林寺流传下来的传统套路，这些套路是少林寺的真传，可以作为习少林功夫者的标准教材，为今后少林功夫套路竞赛及竞赛规则的制订打下了基础。

新书出版，我祈祷少林功夫造福于人们，人人都有一个强健的体魄。

<<少林寺拳谱>>

内容概要

少林寺武术文化博大精深，是世界文化遗产。

少林功夫拳械套路繁多，但都流传有序。

《少林寺拳谱》将陆续出版少林寺流传下来的传统套路，这些套路是少林寺的真传，可以作为习少林功夫者的标准教材，为今后少林功夫套路竞赛及竞赛规则的制订打下了基础。

本书介绍的是炮拳，炮拳集少林寺拳谱各拳之精要。

它动作鲜明、特点突出、手法灵活、步法巧妙、起落有序。

每一个动作都变化多端，环环相扣。

该拳中的动作多以“炮”字命名，故称“炮拳”。

<<少林寺拳谱>>

章节摘录

插图：将身直起，左脚向后倒退一步，体左转180，两腿屈膝，身向下蹲成低马步；同时，双拳随转体向两侧划弧，向腹前合拢砸击，拳心向上，目视右下方。

（图8-2）将身直起，体右转180，右脚向右后退一步，两腿屈膝，身向下蹲成马步；同时，双拳随转体向两侧划弧，接着向腹前合拢砸击，两拳心向上，目视左下方。

（图8-3）将身直起，体左转90，右脚向左脚并拢，两腿屈膝下蹲；同时，双拳变掌，右臂压左臂置于左腹前，左掌心向上，右掌心向下，目视前方。

（图8-4）上动不停，继而右腿直立支撑，左腿屈膝提起；同时，两掌向上下撑开，左掌心向下，右掌心向上，目视前方。

（图8-5）要点：肢体协调一致，倒步砸击有力，支撑要稳。

<<少林寺拳谱>>

编辑推荐

《少林寺拳谱(炮拳)》是由河南人民出版社出版的。

<<少林寺拳谱>>

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>