

<<南少林五祖拳>>

图书基本信息

书名：<<南少林五祖拳>>

13位ISBN编号：9787500937715

10位ISBN编号：7500937717

出版时间：2010-6

出版单位：人民体育

作者：陈火裕

页数：127

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>

## <<南少林五祖拳>>

### 前言

中华武术源远流长，却能历久弥新，薪火相传，乃至造就今天繁茂昌盛、生机勃勃的局面，在于它能不断创新，勇于交流。

历代武学大师，虽常闭门造拳，但更常于武林中不断交流，不断地从天下武艺中汲取好的东西。

如一代宗师徐矮师祖，善取他山之石，其取少林之刚，取武当之柔，将二者熔为一炉，遂创造出神出鬼没的自然门武学。

由此而感，吾以为当代习武者，要想弘扬光大传统武术，必须抛弃固步自封的思想，勇于将自己的东西拿出来与他人交流，乐于将自己所学造福于更多生民。

盖武术乃人类共有之文化财产，非某个门派或某个武林高手所独有，无论谁拥有多么厉害的武功，终将只是武术传承纽带之一环，习武者有义务将其继承发扬光大，万不可囿于传统门派之见。

武林后起之秀陈火裕，潜心武学，虚心向诸多拳师请教，遂在南少林武学上有相当造诣，实属难能可贵。

更难能可贵的是他能将己所学呈现出来，弘艺于自己创办的文武学校，并且将多年心得，著成此书。

该书言简意赅，深入浅出，对五祖拳有着精辟的见解，自成一家之言，乃广大武术爱好者自学南少林五祖拳不可多得的好书。

只要读者勤学苦练，自会有不浅收获。

## &lt;&lt;南少林五祖拳&gt;&gt;

## 内容概要

五祖拳乃南少林武术中最优秀的拳种之一，它有独特的风格和鲜明的特点，讲究招招有势，势势有法，法法有用，具有勇猛剽悍之形，雄伟磅礴之势；动作简练，拳势激烈，富有阳刚之美；劲力浑厚刚强，发劲讲究力催三关、运腰送肩，出拳要求以点着力，有“金刚劲”之称；强调运功发劲要与运气密切结合，有独特的狮子吼运气法；步法稳健，要求“四点金”落地，十趾翘则足力生，兜前足以固膀胱，夹裆、束臀、提肛而锁真气；身形强调百会提则头挺，牙关起而功强，两肩坠而心胸守；手法讲究吞、吐、浮、沉；桥法讲究过、添、断、粘；拳法讲究重与快；腿法讲究低与冷；技法的应用上要求手不离中门，出技对子午、垂肘不露肋；运招要求招中藏招、招上变招。

技击总诀要求：以静待动，后发而制人；以柔克刚，四两拨千斤；以速御迟，用快制敌；以虚击实，出其不意；以拙制巧，随机应变，得势近身，低腿为先，短拳变肘，顺擒摔翻，拿压固控，远之拳足，近之膝肘，靠之以摔，相机以擒。

本书言简意赅，深入浅出，对五祖拳有着精辟的见解，乃广大武术爱好者自学南少林五祖拳不可多得的好书。

## <<南少林五祖拳>>

### 书籍目录

第一章 南少林五祖拳概述 第一节 五祖拳源流 第二节 五祖拳拳禅一体 第三节 五祖拳的心法 第四节 五祖拳的体系第二章 五祖拳招法 第一节 五祖拳发劲法之一“摇身俊脚” 第二节 五祖拳的手法 第三节 五祖拳的步法 第四节 五祖拳的身法 第五节 五祖拳的腿法第三章 五祖三战拳 第一节 三战总义 第二节 五祖三战拳动作说明第四章 五祖拳打角拳 第一节 打角拳总义 第二节 打角拳动作说明第五章 五祖双爪拳 第一节 双爪拳总义 第二节 五祖双爪拳动作说明第六章 五祖拳技手举隅第七章 五祖三股叉 第一节 三股叉总义 第二节 三股叉动作说明第八章 五祖拳功力高级教程 第一节 外力修炼 第二节 内功修炼

<<南少林五祖拳>>

章节摘录

插图：

## <<南少林五祖拳>>

### 编辑推荐

《南少林五祖拳》是由人民体育出版社出版的。

<<南少林五祖拳>>

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>