

<<连手道>>

图书基本信息

书名：<<连手道>>

13位ISBN编号：9787500938446

10位ISBN编号：7500938446

出版时间：2010-9

出版时间：张星一 人民体育出版社 (2010-09出版)

作者：张星一

页数：395

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>

## <<连手道>>

### 前言

张星一先生从事武术教育文化工作近30年，历经选手、教练、行政及研究、创编各阶段，成果昭彰，享誉武坛。

2006年技术移民至美国，任教于旧金山国际学校，继续培植武术人才并积极活跃于湾区各大型国际武术功夫表演竞赛活动，奉献所学不遗余力。

2008年获悉加州国际医药大学全球首设太极学院，开设太极硕士学位课程，随即申请入学进修，允为百尺竿头更上一层楼，众人表率。

兹以张君秉其一贯整理研发之热诚，继其《鹰爪门擒拿术》大作问世后，复为其经年钻研习练之“连手道”研编教材竣工，即日付梓，谨借一角祝贺张君新作不久问世，并欣喜见证其勇猛精进，学无止境之体现，最后祝福张君早日达成夙愿，共为西方高等学府推展太极哲理与武术运动，以促进世界和平与人类幸福。

## <<连手道>>

### 内容概要

连手道，是少林绵张拳、鹰爪翻子拳和九宫八法十二雁合手提炼出来的技击精髓，是鹰爪拳的高层次功夫，所以不是武功功底深厚者再练此拳，不能达到登峰造极之地步。这也是笔者习武四十余年辛苦汗水的结晶。

此书前后六部分，即概论、内功、少林绵张拳的八八六十四手、鹰爪连拳五十路、九宫八法十二雁合手和附录。

其总的特点是：统统是近手，招招是打法；其势险，其节短，其力整，招法相连，刚柔相间，灵活多变，巧妙无比。

## <<连手道>>

### 作者简介

张星一，男，曾用名张俊斌，1952年出生，武术七段，硕士学位，中国河北省雄县人，现在美国传播中华武术，并筹建了“国际连手道功夫总会”。

现任国际连手道功夫总会主席，美国传统武术协会海外名誉顾问，国际鹰爪总会传统武术中华同乡会会长，中国武术协会会员，河北省书法家协会会员，国家一级体育指导员。

，曾任中国河北武术协会教练委员会副主任，政协雄县委员会委员，保定市武术协会副主席，雄县武术协会主席，雄县文教局副局长。

自幼酷爱武术、书法和音乐。

拜师于当地名师国砚田，学少林拳。

后从师于原二十九军大刀队武术教官姚建华练鹰爪翻子拳，对擒拿、卸骨、点穴颇有心得。

曾亲受原国家体委武术处处长李天骥的指点。

五十许，又拜师于原国际武联技委会主任、中国政协副主席张山和太极大师冯志强，始终练功不辍。

## &lt;&lt;连手道&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 概论第一节 什么是连手道第二节 连手道的来源第三节 连手道的主要内容第四节 连手道的主要风格特点第五节 连手道的健身作用第六节 连手道八要八不要第二章 连手道内功第一节 六字秘诀第二节 秘传大五功第三节 八段锦第四节 易筋经第三章 八八六十四手第一节 头八手五赶三截第二节 二八手冲打式第三节 三八手迎风式第四节 四八手海底捞沙式第五节 五八手钻打式第六节 六八手蹴腿式第七节 七八手连环腿式第八节 八八手转环式第四章 鹰爪连拳五十路第一路压打-‘. ’第二路挑打第三路 砸打第四路 擢挑第五路 盖马三拳第六路 翻拳第七路 杀腰掌第八路 摆步打第九路 转环掌第十路 缠肘托打第十一路 高挑低压第十二路 顺步拳第十三路 退步掩打第十四路 靠肘第十五路 晃袖第十六路 摔拳第十七路 顺风扫叶第十八路 刁手撩阴第十九路 拖打第二十路 靠打第二十一路 刁手闪步掌第二十二路 捌腕第二十三路 扔拳第二十四路 抓法尖拳第二十五路 刁手翻拳第二十六路 护肘插掌第二十七路 抹眉第二十八路 抱月第二十九路 外掰肘第三十路 钻拳第三十一路上缠肘第三十二路 下缠肘第三十三路上捆手第三十四路 下捆手第三十五路 刁打第三十六路 挟打第三十七路 八翻式第三十八路 跨打第三十九路 捌打第四十路 鹰爪力的抓法第四十一路 行步刁打第四十二路 闪展第四十三路 贴身靠打第四十四路 摔身法第四十五路 仙人换影第四十六路 叶里藏花第四十七路 硬插步第四十八路 后插步第四十九路 击步的上法第五十路 前后跳腿第五章 九宫八法十二雁合手第一节 九宫八法十二雁合手动作说明第一手 黑手取二目第二手 单峰扫月第三手 迎步过第四手 双过手第五手 霸王摘盔第六手 关公大脱袍第七手 左右贯耳第八手 下捌卡嗉第九手 虎扑第十手 双剪手第十一手 通天炮第十二手 迎面一掌第二节 九宫八法十二雁合手用法说明附录：陈子正论拳法一、健身论二、沉静论三、自然论四、内功论五、外功论六、交手论七、师资论八、拳派论九、鹰爪论十、鹰爪翻子连拳论刘法孟论鹰爪翻子功法一、练法与用法论二、拳法论三、掌法论四、勾手论五、步法论六、腿功论七、肘法论八、肩法论九、腰法论十、眼法论以鹰爪翻子拳为例，对传统武术的整理、继承与推广的研究论析连手道

<<连手道>>

章节摘录

插图：

<<连手道>>

编辑推荐

《连手道》是由人民体育出版社出版的。

#### 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>