

<<实战绝技-三晃膀秘解>>

图书基本信息

书名：<<实战绝技-三晃膀秘解>>

13位ISBN编号：9787535236159

10位ISBN编号：7535236154

出版时间：2006-9

出版时间：湖北科学技术出版社

作者：胡光锋

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>

<<实战绝技-三晃膀秘解>>

内容概要

大洪拳三晃膀是流传于微山湖西岸古老而鲜为人知的拳种，目前在江苏省丰、沛县民间已秘传百年。据说此拳为清廷御林军武师李泰所传，因其极具搏杀实效，抗日战争时期曾为“第五战区苏鲁人民抗日义勇总队”吴平山部军操。

“国家兴亡，匹夫有责”，国难当头，身为大洪拳世家武场教练的李谨纯先师，为提高义勇队敌本领，他亲自教习祖传的三晃膀大洪拳法，以一名武者的风范，向世人证实上铁骨铮铮的尚武精神和不屈的民族之魂，造就了一大批曾令侵华日军胆寒，威震微山湖西岸的抗日勇士。

书中介绍从大洪三晃膀起源，到三晃膀基本拳法、套路图解，最后着重阐述了三晃膀技法思想在擒敌实战中的应用，对致力于探求实战技法的读者和爱好者将有所裨益；同时，书中附录还对大洪拳传统序文进行了摘要选录，对提高习练者悟性和功夫艺境，极具指导作用。

本书是目前较为全面系统介绍大洪拳三晃膀的著作，是习武者难得的真功秘籍，亦是读者探求、了解大洪拳三晃膀历史的宝贵资料，此书可供军、警、保安和武术教育工作者参考。

<<实战绝技-三晃膀秘解>>

作者简介

胡光锋，男，1970年出生于苏北农村，籍贯武术之乡——沛县。1990年3月应征入伍，1993年5月入党，1997年7月毕业于中国人民武装警察部队学院部队管理系，现为武警连云港市公安边防支队警训科科长，武警少校警衔。

胡光锋生于农村，长于农村，幼时贫寒的家庭使他自小体质较弱，抵抗力差。为强身健体，13岁那年经父亲介绍随家乡远房亲戚开始学习三晃膀大洪拳法，从此，与三晃膀结下了不解之缘：由于肯吃苦，基本功练得比较扎实，后幸得大洪拳名师张茂强指点，深得拳法技击诀窍。从警后又操练擒拿格斗技术，经年不辍，通过多年的磨练和武术同行的技击切磋，对三晃膀拳法，感悟良多。近年来，曾先后在《精武》、《拳击与格斗》、《中华武术》、《武当》、《搏击》等刊物发表擒拿与反擒拿、新式擒敌拳用法拆讲、军警擒打制敌技法、图解大洪拳三晃膀(连载)等70余篇稿件，大洪拳三晃膀论文被博武国际武术网站在特别报道栏目转载，深得战友、武术同行的喜爱，究其技法、思想底蕴皆得益于三晃膀拳理拳法的运用。

<<实战绝技-三晃膀秘解>>

书籍目录

大洪拳三晃膀起源说三晃膀拳法要论 一、拳法综述 (一)手型、步型和步法 (二)手法、腿法、身法、气法、劲法、上法与进法、顾法、克法、截法、追法 (三)演拳之法 (四)演拳秘钥 (五)拳诀要录 (六)十二必要 二、三晃膀功法谱诀 (一)大洪拳风格特点 (二)大洪拳步架根基 (三)三晃膀基本功法 (四)拳谱歌诀 三、势法变化论 (一)五势变化论 (二)步法变化论三晃膀套路图解三晃膀实用法解要 一、搏击要领 (一)怎样出手 (二)怎样还手 (三)怎样找门 (四)怎样破门 (五)怎样诱打 (六)怎样闪打 (七)怎样出敌不意,攻敌不备 (八)怎样打浑元连环式 二、实用法拆讲 (一)三晃膀顺步捶 (二)掖手 (三)通天捶 (四)搂蛇势 (五)白鹤亮翅 (六)四步撑 (七)卸步打虎势 (八)拾势冲天捶 (九)剪捶 三、三晃膀技法思想在擒敌实战中的应用 (一)踢打制敌四法 (二)摔打制敌八法 (三)擒打制敌十二法 (四)贴身战胜法 (五)贴身战肘法附录:大洪拳传统序文(摘要) 附录(一)寓序 附录(二)体序 附录(三)修序 附录(四)武学十二规后记

<<实战绝技-三晃膀秘解>>

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>