第一图书网, tushu007.com

<<山西鞭杆拳>>

图书基本信息

书名：<<山西鞭杆拳>>

13位ISBN编号：9787537743488

10位ISBN编号：7537743487

出版时间：2013-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：苗树林

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《山西鞭杆拳:骆驼鞭》内容包括：驼骆鞭杆拳概述；鞭杆拳训练方法、动作术语及要求；驼骆鞭套路图解；驼骆鞭的训练程序和练法要求；动作名称；动作图解。
《山西鞭杆拳:骆驼鞭》根据目前社会上鞭杆练习者众多，同时又是传统武术竞赛的内容之一，为了普及和提高的需要，收集整理的。

作者简介

苗树林，山西省太原市人，山西省形意拳协会副主席，原山西省四建集团工程师。
苗先生16岁开始习拳，先后拜王子玉、蒋维桥、张安泰、李兰元、陈盛南、申子荣、杨吉生等武术名家为师，系统学习形意拳、太极攀、八卦掌稻养生气功等。
在五十多年的学习和攀学实践中，他博采众长，融会贯通，拳学造诣目深，同时，他在骨伤科治疗、点穴疗法和针灸等方面也独具特色。
渊博的知识使他有了对拳学理论及内功训练体系进行研究的功底，并创编出一套简明实用的内功训练功法体系——“天人合一内功修炼法”。
从1987年担任山西省形意拳协会副主席以来，积极参与并组织全省形意拳活动，并多次担任全省传统武术暨散手擂台赛的仲裁工作，为武术事业的发展作出了贡献。
多年来，在其指导下，诸多习攀弟子无不德艺双收，如今年过八旬的苗先生依然为弘扬传统武术默默地奉献着。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一章驼骆鞭杆拳概述 1 第二章鞭杆拳训练方法、动作术语及要求 9 第三章驼骆鞭套路图解 15 第一节驼骆鞭的训练程序和练法要求 15 第二节动作名称 20 第三节动作图解22

章节摘录

版权页： 插图： 第二节动作图解 第一路 预备势：提鞭扎势贯丹田 身正直立，面向南方。
右手提鞭，虎口向下，拇指在后，余四指在前，轻握鞭杆，使鞭把紧贴前臂外缘，鞭梢置于右脚尖之右侧，与脚尖对齐，鞭身直立于身体右侧；左手五指并拢，垂于身体左侧，两肘微上提。
目向左侧平视（图3—1）。
要点 站立时要沉肩、平胸、实腹、挺膝，心静气沉。
1.直立左提掌 接上式，左掌拇指屈曲，其余四指并拢，左臂外旋屈肘，使左掌弧形上提至腹前，掌心向上，小臂成水平。
上身随之微向右转，头略低转脸向前下方俯视（图3—2）。
2.直立左摆掌 接上式，左臂经身前直臂弧形外展至侧平举，掌心斜向前方，拇指一侧斜向上。
上身同时略向左转，抬头转脸向左平视（图3—3）。
3.蹲身左扣掌 接上式，左臂内旋，经身前上方弧形绕环，左掌由头前上方向下按，扣于腹前，掌心向下，掌指朝右后方。
同时，上身右转，两腿屈膝略蹲，重心右移，左脚跟微提起。
右手顺势下滑握住鞭身中段。
目视前下方（图3—4）。
接着，左脚向前迈一步，两腿屈曲成三体势桩步。
同时，左掌外缘着力向前下撑出，并向前下坐腕按下，与左脚上下相对。
目向前平视（图3—5）。
要点 1至3动作稍有顿挫，但须连贯。
三体势桩步单、双重步均可，但须挺拔，要顶平项直，沉肩平胸，直背塌腰，缩臀收腹，提膝扣趾，使周身完整紧密，静中蕴动。
一、挂鞭扣鞭迎面钻 1.接上式，右手执鞭使鞭梢向上方挑起，左手虎口朝前握鞭身，右手在前虎口朝后，两手虎口相对，两手相距约两把，协同用力，使鞭梢挂于左臂外侧，鞭梢端朝后，鞭把端在身前上崩。
同时，左脚回收半步成左虚步，上体略向左拧转。
目随鞭梢再转视鞭把（图3—6）。
2.右手臂外旋，使鞭把下挎勾回于右腋下，右手心翻转向上；同时，左臂屈肘下压，使鞭梢从后向上、向前劈下叩击，高与肩平，左手心向下。
同时，左脚向前方迈进半步，左腿屈膝半蹲，右腿挺直成左弓步。
目视前方（图3—7）。
3.紧接上动，重心后移，左脚回收半步成左虚步。
同时，右臂内旋，使鞭把从右腋下翻出上提，左臂下落，使鞭梢经右膝外侧挎回。
紧接左脚前迈，仍屈膝成左弓步。
同时，右臂前伸，使鞭把向前上方猛戳，高与眉齐；左手臂外旋，手心向上，鞭梢收于右腋下（图3—8）。

编辑推荐

《山西鞭杆拳:骆驼鞭》由山西科学技术出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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