

<<少林小洪拳>>

图书基本信息

书名：<<少林小洪拳>>

13位ISBN编号：9787546402123

10位ISBN编号：7546402123

出版时间：2010-9

出版时间：成都时代

作者：张永红

页数：89

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>

<<少林小洪拳>>

前言

『武从何处学习？

在少林寺学习。

何拳为先？

洪拳为先。

有何为证？

有诗为证：猛勇洪拳四海闻，出在少林寺内僧；普为天下归洪姓，柑扶明室定乾坤。

』《洪门问答》『天下武功在少林，少林高手在四方。

』少林武功博采众家，荟萃精华，化繁为简，乃是中华武术的集大成者。

少林功夫传遍天下，影响深远，流芳百世。

凡有武术的地方，必有少林功夫。

而少林拳法则是少林十八般武艺之源头，少林小洪拳更是源头中的源头。

少林小洪拳是少林僧众修习少林功夫必练的一套基本拳法，素有『少林十八拳之母』的说法。

少林拳法有一个很突出的特点，就是『拳打一条线』，意思是指拳路的起、止、进、退，全在一条直线上，有一句话形容少林拳法的特色为『秀如猫，抖如虎，行如龙，动如闪，声如雷』。

小洪拳与其他诸多少林拳法一脉相承，同样具有这一特点。

加上小洪拳本身朴实无华、刚柔相济，以掌法为主，以步法为要，手、眼、身、步协调一致，进退有序，手法清晰，讲求一动如风，站如钉，小如鼠，大如虎，一招一式非打即防，能制敌于有形无形之间。

<<少林小洪拳>>

内容概要

少林小洪拳是少林寺最具知名度、流传最广的武术套路之一，亦是少林僧众学习少林武术必练的基本拳法。

学会了小洪拳，就等于打开了少林功夫的大门。

小洪拳素被视为少林十八拳之源，其形姿小巧玲珑，节奏严谨，技法刚健有力，朴实无花架，招含攻防，动作实战，自始至终行在一线，突出了少林拳术的全部特点。

整体套路紧凑，刚柔相济，动静分明，动如风，站如钉，拳脚相照，伸缩性大，小如鼠，大如虎，一招一式非打即防，能制敌于无形之间。

基本功者，功底也，功底乃百拳百械之母，是习练武功必备条件，其中又尤以手部、腿部、腰部的基本功最为关键。

掌型、掌法、拳法、步型、步法、腿法……逐一示范详解。

细致招式分解+功法要领点拨+攻防运用要诀揭示，少林武术大师全程演练，图文招式精析。

整编几近失传的少林功夫拳谱，为你打开修习少林拳法的大门。

小洪拳必备基础功法，四十七式连贯套路逐招不教。

提点招式要领，揭示格斗精髓，招招演示，步步跟学，让你轻松掌握惊世绝伦的少林功夫。

<<少林小洪拳>>

作者简介

张永红

嵩山少林寺第三十四代传人，师从少林罗汉院释永智大师，参禅习武数十年。

擅长少林各路拳法与内功，多次应邀赴世界各地进行少林功夫表演及教学。

<<少林小洪拳>>

书籍目录

第一章 天下功夫厨少林 一、武林奇技少林功夫 二、少林功夫的十三大风格特点 三、少林拳习练秘诀 四、十八拳之母——少林小洪拳 五、少林洪拳大小有别第二章 少林小洪拳基本动作 一、手型与手法 二、步型 三、步法 四、腿法第三章 少林小洪拳拳法绝技 第一段 第二段 第三段 第四段 第五段 第六段 第七段第四章 传奇的少林功夫 一、少林功夫产生的思想背景 二、少林功夫的两大层面 三、南北少林传奇 四、少林功夫在海外

<<少林小洪拳>>

章节摘录

插图：元朝建立后，少林寺得到朝廷的大力支持，成为拥有至高地位的佛教寺院，也成为维护元朝统治的忠实卫士。

此时，少林功夫仍未形成具有鲜明特色的武术流派，仍然属于初创时期。

明代，经过历代武僧的不断演练、综合与提高，少林功夫终于形成了完整的体系。

此时，少林功夫蓬勃发展，誉满天下，进入发展史上一个辉煌的时期。

明代少林功夫最先成名的是棍法，之后少林拳法体系也走向成熟，同时开始在中国国内风行。

明代的少林拳，主要是格斗搏击的实战技法。

当时，少林寺的演武活动非常盛行，凡是有地位的名人到少林寺，寺僧均以演武形式展示少林功夫。

同时，还有很多俗家弟子进入少林寺习武。

明末，明王朝军事将领还多次聘请少林武僧传授少林武功，训练军队。

明后期，少林功夫逐渐向套路化方向演化，并被固定下来，形成众多的套路。

清代，少林寺习武之风极盛。

今天少林寺千佛殿青砖地面上尚存的48个凹陷脚窝，就是少林寺武僧长期习武的有力佐证。

清末，社会上流传的少林功夫开始分为南、北两大派，即南方流传的称为“南派”，北方流传的称为“北派”。

由于南派重拳，北派重腿，故有“南拳北腿”之说。

由此可见，少林功夫是经由历代武僧的充实、改进，加上民间武术高手和军中武术将领融合民间、军旅阵前的实战技法，逐步形成的包括功法、套路、格斗三种运动形式的武术体系。

<<少林小洪拳>>

编辑推荐

《少林小洪拳》：威震四海，名扬天下，少林入门第一拳。
功夫高手，全景教解基础功法，完整演绎。

<<少林小洪拳>>

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>