

<<少林太祖长拳>>

图书基本信息

书名：<<少林太祖长拳>>

13位ISBN编号：9787546405834

10位ISBN编号：7546405831

出版时间：2012-4

出版时间：成都时代

作者：释德扬

页数：121

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>

<<少林太祖长拳>>

内容概要

太祖长拳是宋代少林寺僧根据宋太祖赵匡胤所创的拳法，被誉为中华武术六大名拳之一。整套招式突变，变化莫测，攻防兼备，以突变而应万变，是古往今来求胜的绝招，也是在实践中摸索出的套路。

由少林嫡传第三十一代传人亲授。

<<少林太祖长拳>>

书籍目录

第一章 少林功夫，艺绝天下

- 一、刚猛实用少林功夫
- 二、威武神勇少林拳
- 三、帝王拳术太祖长拳

第二章 少林太祖长拳，拳法祥解及实战应用

第一段

- 第一式 运气发式
- 第二式 预备式
- 第三式 丁步按掌
- 第四式（右弓步）迎面扳手
- 第五式 马步按掌
- 第六式（上步）丁步压肘
- 第七式（右）弓步顶肘
- 第八式 马步夹肘
- 第九式 双分掌+马步双冲天炮
- 第十式 提膝砸拳
- 第十一式 转身（提膝）掏心拳

第二段

- 第十二式 二起侧脚+双峰贯耳
- 第十三式 金丝缠腕+虚步缩身
- 第十四式 二郎担山
- 第十五式（转身）推插花手
- 第十六式 三摇手+退步扳手
- 第十七式 丁步插掌
- 第十八式 双推掌+金鸡独立
- 第十九式 回头望月
- 第二十式 金丝缠腕+虚步缩身
- 第二十一式 二郎担山

第三段

- 第二十二式（马步）怀中抱月
- 第二十三式 双分脚+马步单鞭
- 第二十四式 跳步三冲拳
- 第二十五式 跨步冲拳
- 第二十六式 左二起脚+震脚栽拳
- 第二十七式 马步按掌
- 第二十八式 上步扳手
- 第二十九式（跳步）虎步猫形（左闪右跳）
- 第三十式 一柱擎天

第四段

- 第三十一式 丁步按掌
- 第三十二式 上步插花拳
- 第三十三式 丁步崩拳
- 第三十四式 上步侧脚+古树盘根
- 第三十五式 丁步插掌
- 第三十六式 双推掌+左踹脚+右弓步双冲拳

<<少林太祖长拳>>

第三十七式 金丝缠腕+（虚步）弥陀端灯

第三十八式（右）二起脚+五花坐山

第三十九式 收式

第四十式 合掌十理气还原

附录 宋太祖轶事

<<少林太祖长拳>>

章节摘录

版权页：插图：大洪拳结构严谨，朴实无华，攻防分明，技击方法突出，勇猛雄厚，发力短促，起落稳健。

各式疏而大身，步法稳固而灵活，脚法多，且都是双根脚；掌法变化多端，手不离胸、肘不离肋，打前顾后，变换方向转身多；招招连击，一式中连三招，着重式法变化、招术相连。

注重内外相合，以气催力，出手发声，气随手出、气随手入，呼吸动静的配合要相同；窜蹦跳跃，进退腾挪，扫腿旋风，二起飞脚变化复杂，奇招妙出；纵横往来刚柔并济，豪放无比，练起来气势恢宏、威猛无比，具有很强的技击性。

（3）罗汉拳 罗汉拳是少林功夫中的精粹武艺，体系严密、套路众多，为少林五大名拳之一。

主要分为罗汉十八手、大罗汉拳、小罗汉拳和小罗汉掌等儿大类。

罗汉十八手是罗汉拳系列中最古老的套路，也是少林武术中比较古老的拳术之一，全套动作共有十八个招式，动作古朴、简练、易学、易练；大罗汉拳共有十八路，此拳由少林寺十八位罗汉所创，各路拳法风格皆不相同，是少林罗汉堂的镇寺之拳，历来为少林寺所珍藏，为历代武林中人所推崇、敬仰；小罗汉拳的动作数量和动作招法，比大罗汉拳短小、简单，比较容易学，实用价值也较高；小罗汉掌的掌法动作则较多，实用性很强。

罗汉拳是少林外家拳法之一。

它套路编排精巧，“拳路清晰简明，短捷紧凑，灵活多变”，整套拳打起来非常流畅、美观。

拳法刚劲有力，硬桥硬马，“出手似箭，收手如绵，一招得手，连环进击”。

拳法当中非常注重进退快速，加上冲、圈、挂、踢、弹、钩、劈等，攻防十分灵活，不但令对手进攻无效，更可以迅雷不及掩耳之势进行反攻，令对手措手不及。

（4）迷踪拳 迷踪拳是少林武术体系中最具代表性的拳术之一，在中国黄河流域甚为流行。

它经少林历代高僧精简充实，套路内容更加完善，结构严谨，动作朴实无华、刚劲有力，手法奇特，步法多变，注重实战。

迷踪拳的玄妙之处，在于不按常理判断，它往往是“指东打西，指上打下，指左打右，忽南忽北”，让对方防不胜防。

该舒展时尽量舒展，该束身时束身自卫，“秀如猫、抖如虎”，刚柔并济。

常练此拳，对提高自身功夫、增长劲力有着特殊的功效。

（5）少林五拳 少林五拳是少林龙拳、虎拳、豹拳、蛇拳、鹤拳的总称，是少林功夫的一门绝学，俗称为五形拳。

它是少林镇山拳。

少林五拳的创始人为武学大师白玉峰。

他认为：人之一身，精、力、气、骨、神五者，必须交互修炼，武功始可臻上乘神化之境。

为此，他创立了五拳，其中，龙拳练神，虎拳练骨，豹拳练力，蛇拳练气，鹤拳练精。

少林五拳“以形为拳，以意为神，朴素明朗，拳势激烈”，极富阳刚之美。

学习五拳，注重内外兼修，以长拳、南拳为基本功，并配合气息调节，要求做到内外三合，以脚、腰、肩力催三关，精气神浑然合一。

<<少林太祖长拳>>

编辑推荐

《少林太祖长拳》风格独特，套路严谨。动作舒展，招式鲜明，深蕴少林内功运气呼吸之法，步法灵活，行拳过步皆显出强大的爆发力。非常讲究实战的攻防格斗，所用招式，非攻即防，虚实相间，一式多变，短打之势连绵不绝，借敌之力以制其身，在近身搏击中威力极大。

<<少林太祖长拳>>

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>