

<<拳剑指南>>

图书基本信息

书名：<<拳剑指南>>

13位ISBN编号：9787807453895

10位ISBN编号：7807453893

出版时间：2009-9

出版单位：上海社会科学院出版社有限公司

作者：上海精武体育总会 编

页数：97

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>

## <<拳剑指南>>

### 前言

天下事假于物者有穷，本诸身者可恃，故圣贤学以为己，而好勇之士即以炼心、练胆、练手足耳目，进退趋避，角胜于争竞之场，取不尽而用不竭。

此武术所由尚也。

唐李靖日，自达摩师遗留天竺《易筋经》于少林寺，寺僧演而习之，是为拳术技勇之始。

可见中国尚武之风，由来已久。

迨后世凭制艺取士，莘莘学子，文弱自安，民族精神于焉消沉。

夫古者六艺，礼以束筋骸，乐以扬气节，射御皆所以习技能、尚材武，而书、数顾居于末。

以此见古人垂训育先于教，其用意至深远也。

今中央国术馆之设，亦所以示提倡之盛意，行见武术之阐发昌明，不致湮没，而国民健身有术，强国强种，操左券焉。

国术研究会今有《拳剑指南》一书行世，问序于余，余嘉其图说详明，利便初学，有裨于国民实用，因书此以贻之。

## <<拳剑指南>>

### 内容概要

精武以体、智、德三星会旗和三星会徽为标记，代表精武以体、智、德三育为宗旨，倡导和发扬“爱国、修身、正义、助人”的精武精神，订有包括人格、风度、言行、服务、友道等方面的行为规范。

精武是最早向海外推出中华武术的体育团体，1920年精武派陈公哲、罗啸、陈士赵、叶书田、黎惠生五位特使访问南洋并向沿海一带发展，1921年始向东南亚一带发展，至今在世界五十多个国家、地区成立了精武体育会。

本书为“精武体育丛书”之一，收录了精武传统拳种50多套，概括了精武主要的武术拳、剑套路。

## &lt;&lt;拳剑指南&gt;&gt;

## 书籍目录

序一序二一、动作示意图 (一) 剑图 (一~廿八) (二) 甲图 (一~廿四) (三) 乙图 (一~廿二) (四) 丙图 (一~廿一) (五) 丁图 (一~廿一) 二、剑之各部名称及其尺寸重量说明三、秘本剑法二十五种 (一) 初步四法 1. 执剑法 2. 换手法 3. 持剑法 4. 还原法 (二) 入门十三法 1. 进退正刺法 2. 进退左刺法 3. 进退右刺法 4. 正面进刺法 5. 正面退刺法 6. 左面进刺法 7. 右面进刺法 8. 左面退刺法 9. 右面退刺法 10. 前进换左手法 11. 前进换右手法 12. 后退换左手法 13. 后退换右手法 (三) 变化八法 1. 闪剪法 2. 托击法 3. 反劈法 4. 后挂法 5. 云绞法 6. 拦挑法 7. 翻撩法 8. 飞斫法四、拳、刀、棍法 (一) 山斗拳 (二) 华陀拳 (三) 子午拳 (四) 飞龙拳 (五) 太极拳 (六) 六合拳 (七) 长拳 (八) 行拳 (九) 二郎拳 (十) 燕青拳 (十一) 哪吒拳 (十二) 五虎拳 (十三) 醉跌拳 (十四) 板凳拳 (十五) 常山拳 (十六) 六合枪 (十七) 张飞枪 (十八) 梨花枪 (十九) 太白剑 (二十) 青天棍 (二十一) 纯阳刀 (二十二) 潭腿歌 (二十三) 潭腿十二路 (二十四) 九节鞭 (二十五) 醉八仙

## &lt;&lt;拳剑指南&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：（十九）太白剑上步双架双操手，急出二郎担山掌。

走快步，右盘根使错腿。

二起脚，左右搅翻。

上步裁拳，回身踢阴腿。

跑登山步，一字腿，用千斤堕代进肘，古树盘根。

外加盘龙腿，转身跑，落步单枪，跪跳扑虎式。

出双掌，随跟二换腿，大转身，连环步，紧接外排腿。

打枪背，速起身，仙人拱手。

外排腿，八卦门，打八式。

旋风脚，填步盘根倒起身，童子拜佛，是假情黑狗攒蹭无处藏。

大三拍，使闯盘全凭金绞剪，立起掇哽跨虎，退步收式。

（二十）青天棍上式，点棍，左捆耳，右捆耳。

四门棍，左跳棍，右跳棍，翻身棍，云顶扫趟棍，点手棍，腰部棍。

退步抵蹭，退步抵蹭，退步扫蹭劈面棍，抵蹭夹脐棒拦腰棍，跳打棍退步云顶棍。

跳步扫趟，回身掉牙，坐盘抵蹭，连环抵掉夹脐棒。

云顶棍，夹脐拦腰跳打棍。

上步左点棍，上步右点棍，斜步捆耳棍，连环抵蹭；老龙盘根。

双架梁，舞花棍。

上步分筋，退步分筋。

面背棍，旋风棍，单打劈轧棍，舞花棍，回身棍，劈手棍。

分筋挑袍撩衣铃喉棍，转连三翻身棍，四门棍，双镗棍，左右搅棍，点棍，退步收式。

<<拳剑指南>>

编辑推荐

《拳剑指南》：精武体育丛书

<<拳剑指南>>

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>