

少林特功技击术



[少林特功技击术 下载链接1](#)

著者:石天敬

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:1996-10

装帧:平装

isbn:9787810510455

作者介绍:

作者简介

石天敬，云南云县人，1964年毕业于昆明师范学院体育系本科，留校任教，现任云南师范大学体育学院武术和气功副教授，系国际气功科学联合会会员、中国体育科学学会武术分会会员、云南省武术协会常委等。

师从于著名武术家少国政，系统地学习了沙老先生的拳械套路。为了提高功力，广拜名师，先后向著名武术家何福生、周树生、孙荣荣、郭深海、宋煊等学习了形意拳、太极拳、南拳、鹰爪掌、蛇拳、醉拳、八卦掌、醉剑等。

长期从事武术和气功教学与研究，培养学生和徒弟数千名，学生来自国内及美、英、法、日、韩、丹麦、加拿大、澳大利亚、哥伦比亚等国家。曾创编了《八卦气功》，先后出席过7次全国学术会议和首届国际八卦掌联谊会、第三届国际气功科学大会，发表论文50余篇，其中4篇获奖；主要著作有《武术学习指南》（云南民族出版社出版）、《保健气功学》（云南美术出版社出版）；参加编写云南省高级中学试用课本《体育》1—3册，编写内部教材《武术基础理论》、《游身八卦六十四掌》、《体育科学研究方法》、《散手教材》等10余册。《昆明日报》曾以《治学严谨，成果丰硕》为题，介绍了其事迹。其练功习武生涯被《云南当代专家学者辞典》、《中国武术人名辞典》、《中国当代武术家辞典》、《中国当代气功师辞典》、《华夏当代气功顺名鉴》和《中国气功人才库》收录。

目录: 目录

第一章 概 论

第一节 少林特功技击术的特点和作用

一、特 点

二、作 用

第二节 练功总则

- 一、练功要领
- 二、练功注意事项
- 第二章 少林特功技击术的基础训练
- 第一节 基本功
 - 一、臂功
 - 二、腿功
 - 三、腰功
 - 四、桩功
 - 五、呼吸锻炼
- 第二节 基本技术
 - 一、手型、手法
 - 二、步型、步法
 - 三、腿法
 - 四、跌扑滚翻
- 第三章 铁掌功与铁拳功
- 第一节 铁掌功的内功修炼法
 - 一、暗劲运气法
 - 二、导引行气法
 - 三、发气催力法
 - 四、真气归元法
- 第二节 铁掌功的硬功修炼法
 - 一、拍打绿豆袋
 - 二、拍打沙豆袋
 - 三、拍打铁沙袋
- 第三节 铁掌功的辅助练习
- 第四节 铁掌功的功力测试
 - 一、向下劈击力的测试
 - 二、向前推击力的测试
 - 三、横砍力的测试
- 第五节 铁掌功的掌法及其应用
 - 一、基本掌法练习
 - 二、掌法组合练习
- 第六节 铁拳功
- 第四章 铁爪功
- 第一节 铁爪功的内功修炼法
 - 一、暗劲运气法
 - 二、明劲行气法
- 第二节 铁爪功的硬功修炼法
 - 一、猫功
 - 二、铁牛耕地
 - 三、蜈蚣跳
 - 四、爪劈卧袋
 - 五、爪击吊袋
 - 六、抛抓沙袋
- 第三节 铁爪功的辅助练习
- 第四节 铁爪功的爪法及其应用
 - 一、掳爪
 - 二、抓爪
 - 三、推爪
 - 四、拿爪
 - 五、托爪
 - 六、撩爪
 - 七、锁喉爪
- 第五章 铁身功

第一节 铁身功的内功修炼法

一、顶气

二、喷气

三、吞气

第二节 铁身功的硬功修炼法

一、搓摩拍打

二、滚沙坑

三、棍棒拍打

第三节 铁身功的辅助练习

一、肌力锻炼

二、撞击硬物

第四节 铁身功的防身方法

一、头部防护法

二、胸部防护法

三、腹部防护法

四、肋部防护法

五、腰背部防护法

六、裆部防护法

第六章 铁腿绝招

第一节 铁腿功的内功修炼法

一、顶气、喷气和吞气

二、腿部运气法

第二节 铁腿功的硬功修炼法

一、软沙袋功

二、硬沙袋功

三、铁沙袋功

四、木人桩功

第三节 铁腿功的实战应用

一、蹬腿穿心

二、弹腿钻裆

三、侧踹期门

四、高踹咽喉

五、低踹膝部

六、里合打头

七、外摆击耳

八、前扫双脚

九、后扫双脚

第七章 点穴擒拿秘技

第一节 人体的主要穴位

一、头颈部穴位

二、胸腹部穴位

三、腰背部穴位

四、上肢穴位

五、下肢穴位

第二节 点穴功的练习方法

一、铁指功的内功修炼法

二、铁指功的硬功修炼法

三、点打穴位图和木模人

第三节 点穴功的功力检查

第八章 神奇的轻身功

第一节 陆地飞行功

一、平道奔跑

二、高山奔跑

三、障碍奔跑

第二节 飞檐走壁绝技

一、砖上奔跑

二、墙头横跑

三、斜飞墙顶

四、飞檐屋顶

五、跳落地面

第三节 攀登绝技

一、攀爬圆柱

二、攀登悬崖

第四节 轻功综合训练

• • • • •

(收起)

[少林特功技击术_下载链接1](#)

标签

评论

[少林特功技击术_下载链接1](#)

书评

[少林特功技击术_下载链接1](#)