

南少林五祖拳



[南少林五祖拳 下载链接1](#)

著者:周明渊

出版者:福建人民出版社

出版时间:1998-1-2

装帧:

isbn:9787721102961

本书介绍了南少林五宜拳的渊源、风格特点，基础知识与基本要求，基本的手形、步

形及拳、掌、桥、腿、步、身、肩、节等八法111个基本动作；详细地阐述了120五祖拳招式的攻防含义和三个具有代表性的传统套路；较为系统地介绍了南少林五祖拳的掌术理论。

作者介绍：

周明渊（盟渊），1944年生，福建省石狮市人。福建少林五祖拳研究会秘书长，石狮市政协委员，武协副会长，侨乡武术馆馆长。1950年开始随其父周志强（福建少林五祖拳研究会会长）学习五祖拳法。1964年—1970年在广州中山医学院读书期间，从黄啸侠师傅学习，练手拳、练步拳。1979年在全国武术观摩大会上获奖。1984年获“全国千名优秀武术辅导员”称号。1986年获国家体委颁发的全国武术挖掘整理工作先进个人与“雄狮”奖二等奖。先后参加撰写《中华拳械录》的“五祖拳械录”部分。著有《南少林五祖拳》、《南少林五祖棍》、《防身制暴108招》、《五祖拳制胜奇招》。受聘于菲律宾精华五祖拳社、澳门中源文化体育会为武术顾问。

目录：一 南少林五祖拳简介

二 南少林五祖拳的风格与特点

三 基础知识

- (一) 身体各部分的名称
- (二) 五祖拳的拳形与掌形
- (三) 手形及名称
- (四) 步形及名称

四 基本要求

- (一) 运气调息法
- (二) 发劲与劲力
- (三) 身、眼、手、腿、步法
- (四) 底力
- (五) 硬功

五 五祖拳八法

- (一) 步法
- (二) 掌法
- (三) 桥法
- (四) 拳法
- (五) 腿法
- (六) 身法
- (七) 肩法
- (八) 节法

六 一百二十招式

- (一) 取势
- (二) 拳法招式
- (三) 掌法招式
- (四) 腿法招式
- (五) 倒、摔、抓、脱法招式
- (六) 节法招式
- (七) 空手对刀、棍法招式

七 套路

三战拳

三十拳

沉头拳

• • • • • (收起)

[南少林五祖拳 下载链接1](#)

标签

评论

[南少林五祖拳 下载链接1](#)

书评

[南少林五祖拳 下载链接1](#)