

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祖拳的渊源、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
 二十拳
 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](#)