

isbn:9787204010615

板凳拦门拳，因演练者以站立大门通道口并且用长条形板凳拦住来往过路客人或硬闯直入的不速之徒所使出的一套独特的拳术，故名。

板凳拦门拳共有三十六个适用于进攻或防守的“母架”，而其中的一个“母架”又可以划分出若干个“子架”。《功家秘法宝藏》卷五《板凳拦门拳图说》中载曰：

“板凳舞动盘奇花，一拦门道阻敌家。出招凤凰旋窝式，护卫螳螂挥双爪。三十六招大母架，划出子架勿计量。若能练就硬形功，使出本拳更悠然。”

板凳拦门拳的动作规范有律，实用价值颇大。它是一套便于学练和掌握的普及拳法。

作者介绍:

目录:

[板凳拦门拳_下载链接1](#)

标签

武林秘籍

评论

[板凳拦门拳_下载链接1](#)

书评

[板凳拦门拳_下载链接1](#)