

少林迷踪拳



[少林迷踪拳_下载链接1](#)

著者:释德扬

出版者:成都时代

出版时间:1970-1

装帧:

isbn:9787546401775

《少林迷踪拳》内容简介：世代相传的少林绝世武功，独家真传最正宗的少林武艺，少林功夫爱好者必选珍藏少林林嫡传武术大师少林第三十一代传人，少林寺武术总教练释

德扬教你少林真功夫少林迷踪拳相传为少林达摩祖师所创，是少林众多拳术套路中最古老亦最具代表性的武功，流传至今已有一千四百多年历史。

迷踪拳自成一派，立足实战，手法、步法奇特多变，招式变化多端，奇招迭出，往往是“指东打西，指上打下，指左打右，忽南忽北”，让对方防不胜防。

整个套路舒缓流畅、柔和连贯、大开大合、一气呵成，兼具实战与观赏性，是防身克敌的卓绝武艺，也是健体养生的上佳之选。

作者介绍:

目录: 第一章
传奇门派功夫高招一、武术名门少林寺二、少林拳术精要三、少林武术的修习方法四、少林迷踪拳概述第二章
少林迷踪拳基本功法一、手型1.掌2.爪3.勾手4.拳二、拳法1.标拳2.阳拳3.阴拳4.砸拳5.飞拳三、身型1.直身2.侧身3.斜身4.束身5.翻身6.俯身7.仰身四、步型1.弓步2.马步3.虚步4.插步5.仆步6.歇步7.并步8.丁字步五、步法1.上步2.退步3.跳步4.箭步5.移步6.纵步7.垫步六、脚法1.踩脚2.摆脚3.泼脚4.恨脚5.勾脚6.绊脚7.旋风脚8.二起脚9.十字脚七、腿法1.蹬腿2.正踢3.侧踢4.后踢5.前弹腿6.侧弹腿7.外摆腿8.里合腿9.前扫腿10.后扫腿八、跳跃高纵跳九、桩功1.马步桩2.一字桩3.弓步桩第三章 少林迷踪拳拳法绝技第一段第一式起掌合气第二式 预备式第三式 双分掌(双飞燕)第四式 十字手第五式 黑虎坐洞第六式双冲拳(仙人推墙)第七式 回身顶肘(豹子撞林)第八式 云手挫脚第九式野马分鬃撩手冲拳第十式 青龙初探第十一式 回身顶肘第二段第十二式云手挫脚第十三式 野马分鬃白鹤衔珠第十四式 怪蟒翻身第十五式右踢左摆脚黑虎掏心第十六式 游龙双拳第十七式 白鹤抖翅第十八式 顶肘扳手第十九式白蛇吐信第二十式 插步冲拳第三段第二十一式 上步绷拳第二十二式右翻身白蛇吐信第二十三式 跻身蹲步捣拳第二十四式 右丁步压拳第二十五式右扣裆脚纫手(如封似闭)第二十六式 勒马按拳第二十七式 跻身蹲步捣拳第二十八式黑虎掏心第二十九式 弥陀端灯第三十式 右扣裆脚纫手(如封似闭)第三十一式提膝抄手第三十二式 老僧开门第四段第三十三式 左右雀地龙第三十四式十字侧脚狮子抖尘第三十五式 左右雀地龙第三十六式 黑虎掏心第三十七式回身扣裆脚纫手第三十八式 小僧推门第三十九式 起身收式第四章少林功夫大精深一、少林与传统医学二、少林功夫与保健养生三、少林与艺术四、少林功夫与文学
• • • • • (收起)

[少林迷踪拳_下载链接1](#)

标签

评论

[少林迷踪拳_下载链接1](#)

书评

[少林迷踪拳_下载链接1](#)