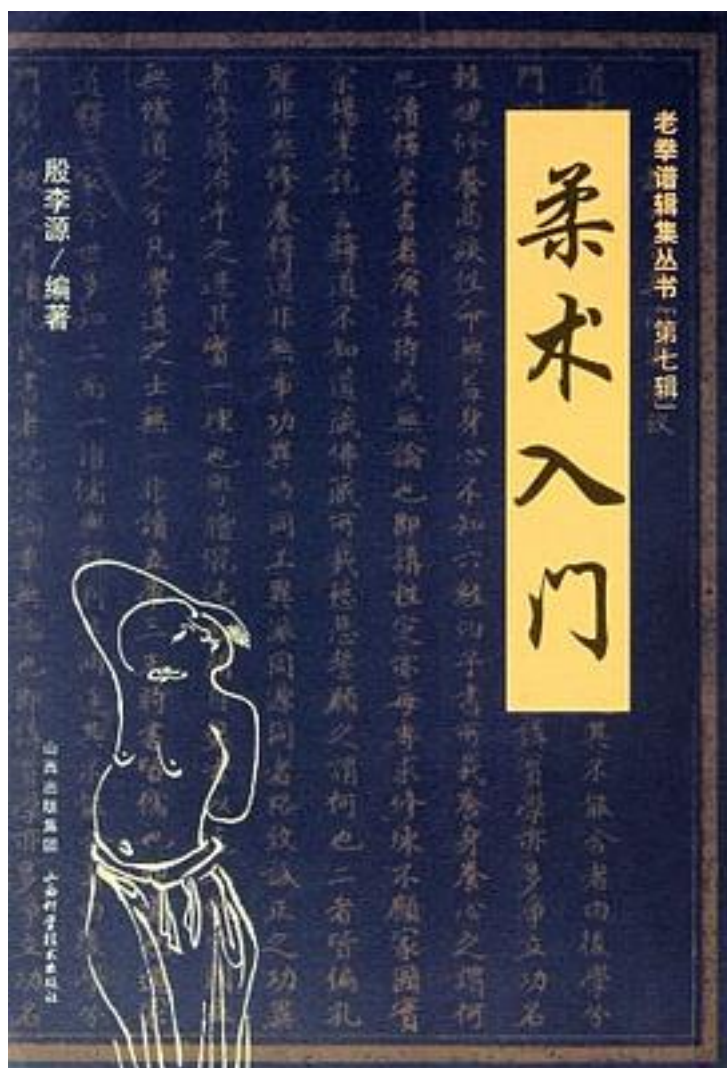


柔术入门



[柔术入门_下载链接1](#)

著者:殷李源

出版者:山西科技

出版时间:2011-1

装帧:

isbn:9787537739344

《柔术入门》影印的目的，旨在供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考，以达弘扬国术，保存国粹，俾后学者不失真传而已。为了更加方便广大武术爱好者对老拳谱书的研究和阅读，编者做了一些改进：将书中的文字通篇做了简化处理；尝试着做了断句；并根据现代人的阅读习惯，将处理后的文字改为横排版，同时，与原版本并行刊印，以便于对照阅读。

作者介绍:

目录: 柔术之意义 柔术之目的 一、精神之修养法 二、身体之锻炼法
三、自身之防卫 初学柔术者应注意之事项 一、不可在食物之后立即练习武术
二、练习柔术之人须剪短手足之指爪 三、在练习柔术之前必须排出大小便
四、练习柔术之时不可妄饮汤水 五、练习柔术者必须注意卫生
六、练习柔术者必须常使服装端正
七、不可操练柔术过度 演武场中之礼仪 对打之准备法 身体之运动法(步法) 破敌体势之法
一、破敌体势之方向 二、破敌体势时两手及身体之动作法
三、敌体静止时破其体势之法 四、利用反动力破敌体势之法
五、利用敌人之气力及动作破敌体势之法 六、使敌人向右(左)前方倾倒之法
七、使敌人向左(右)后方倾倒之法 修习柔术之方针 一、独自研究之法
二、基本动作之练习法 三、施行技术之时机 四、使用全身气力之主义
五、练习连续施术之法 六、多用攻击手段之主义 七、与众人轮流对打之法
八、动作必须敏捷 九、手足腰三种动作必须一致进行
十、习艺之趣味 严寒时操练柔术之心得 倒法之练习 一、向后倒法 二、向右(左)后方倒法
三、向前倒法 四、前方回转倒法 五、第一种右(左)前方回转倒法
六、第二种右(左)前方回转倒法 七、后方回转倒法
八、关于倒法之一般的注意 投术之说明 一、足术 送足扫术 出足扫术 支吊入足术
扫吊入足术 小内拐术 大内拐术 小外拐术 大外拐术 大外转术 转膝术 转足术 内股术
二、腰术 浮腰术 抱人腰术 吊人腰术 吊腰术 转腰术 大腰术 扫腰术 跳腰术 移腰术
后腰术 三、手术 浮落术 转肩术 落体术 背负投术 侧面落体术 落带术 外卷人术 内卷入术
浮转术 四、真舍身术 把投术 里投术 隅返术 表返术 五、横舍身术 横挂术 横转术 横浮术
横落术 卷入舍身术 横分术 蟹舍身术 抱分术 固术之说明 一、抑压术 根本固术 倾倒固术
肩固术 上四方固术 倾倒四方固术 横四方固术 纵四方固术 二、绞绝术 逆十字绞术
并十字绞术 单十字绞术 送襟绞术 片面绞术 裸体绞术 抱首绞术 转袖绞术 突人绞术
手腕绞术 三、关节术 缄腕术 挫腕十字固术 挫腕固腕术 挫腕固膝术 挫腕固体术
• • • • • (收起)

[柔术入门_下载链接1](#)

标签

武功

柔术

评论

不要闹了。。。。。“裸体绞术”是尼玛神马啊！！！这样的书都尼玛可以出版啊喂！！膜拜作者！！！！

你好，我是一个爱武人，想通过柔术修行为众生谋福

[柔术入门_下载链接1_](#)

书评

[柔术入门_下载链接1_](#)