

中国拳术与气功丛书

紫雲棍

王培錕 編著



中國廣播出版社

中国拳术与气功丛书

紫 宣 棍

王培隰 编著

中国展望出版社

一九八四年·北京

前 言

“紫宣棍”是在传统棍法的基础上，按《武术竞赛规则》中对棍术套路的内容要求编创而成的棍术竞赛套路。它动作朴实，棍法丰富，多变，结构严谨。因此，在演练此棍时可较明显地表现出“棍打一大片”、“点戳技精巧”、“梢把两头用”、“握把活而变”等棍的技法特点。

我国武坛优秀女选手朱多娟曾多次在全国武术比赛中演练此棍，获优异成绩，名列前茅。

此棍可除去“旋子扫棍”、“盘腿跌劈棍”等难度动作。其亦为已掌握初级棍术者进一步提高棍术的较好套路之一。

“紫宣棍”可谓名棍一条，现将此棍套路加以整理，并对棍的演练技法，棍法等作些简述，汇成一册，以供喜棍者研习。

书中难免有错误和不妥处，恳请读者指正。

1984年3月

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>