

八極拳圖譜序

同邑繆君淦杰。精研少林拳技十餘載。近著八極拳圖譜一編。請序于余。繆君之意。一以爲八極拳動止整齊。用以教練學校團體。尤稱宜適。一以爲著之圖譜。可使來者得以考見其體勢與法式。予惟八極拳與形意之連環拳雜式捶略相似。而剛猛特甚。既簡約而易明。力量又易見加益。教練學校團體。誠至善也。若夫拳技之流別。惟得其體勢與法式。乃可推較其同異。故圖譜行卽流別不至混淆難辨。今世言拳技師承者。大都誇誕不經。附會之談滋多。由于昔之授拳者。鮮有圖譜可考也。今太極八卦形意潭腿查拳等皆已有書。而八極尙闕。然則繆君之爲。固不容已者矣。吾聞有清之世。南皮大馬家莊有周長春

者。肥碩而短。善超躍。眈道術。當道光之末。已七十餘歲。習八極者推爲得之真傳。時人號爲周大魔。言其道術之神也。今八極拳流行于山東河北。而河北尤盛。自首都設中央國術館。館中定八極爲必修課。多延河北八極專家。來任教師。故邇來江南一帶。亦頗流布焉。繆君八極之學。淵源于河北。不知其出于南皮周氏者乎。抑否乎。吾願繆君博訪而審辨之。而更有以語我也。吾常見演八極者。震步時用力太過。易于傷腦。謂宜去其震步之猛厲。繆君亦以爲然。因采此意。列于凡例。其諸變通而無弊者歟。

中華民國二十三年武進徐震哲東甫序于正德國技學社

自序

運動。是強國強民之基礎。爲世界各國所公認。故無論何國。莫不注意民衆運動。吾國自鼎革以後。始漸知運動之重要。今政府亦竭力提倡之。運動之方法甚多。然終莫美于吾國之拳術。拳術之優點殊多。而練習尤易。不論農工商學兵。團體個人隨時隨地。皆可練習。較之他種運動。既覺經濟亦更便利也。余並不反對其他各種運動。然終覺其時間金錢均太不經濟。如標一枝。價值十餘元。擲數次即斷。斷後一無所用。餘如足球。籃球。跑鞋。球鞋等。其價值均在數元。至數十元間。而又非有大規模之運動場不可。故除學校之外。軍隊中。略

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/>