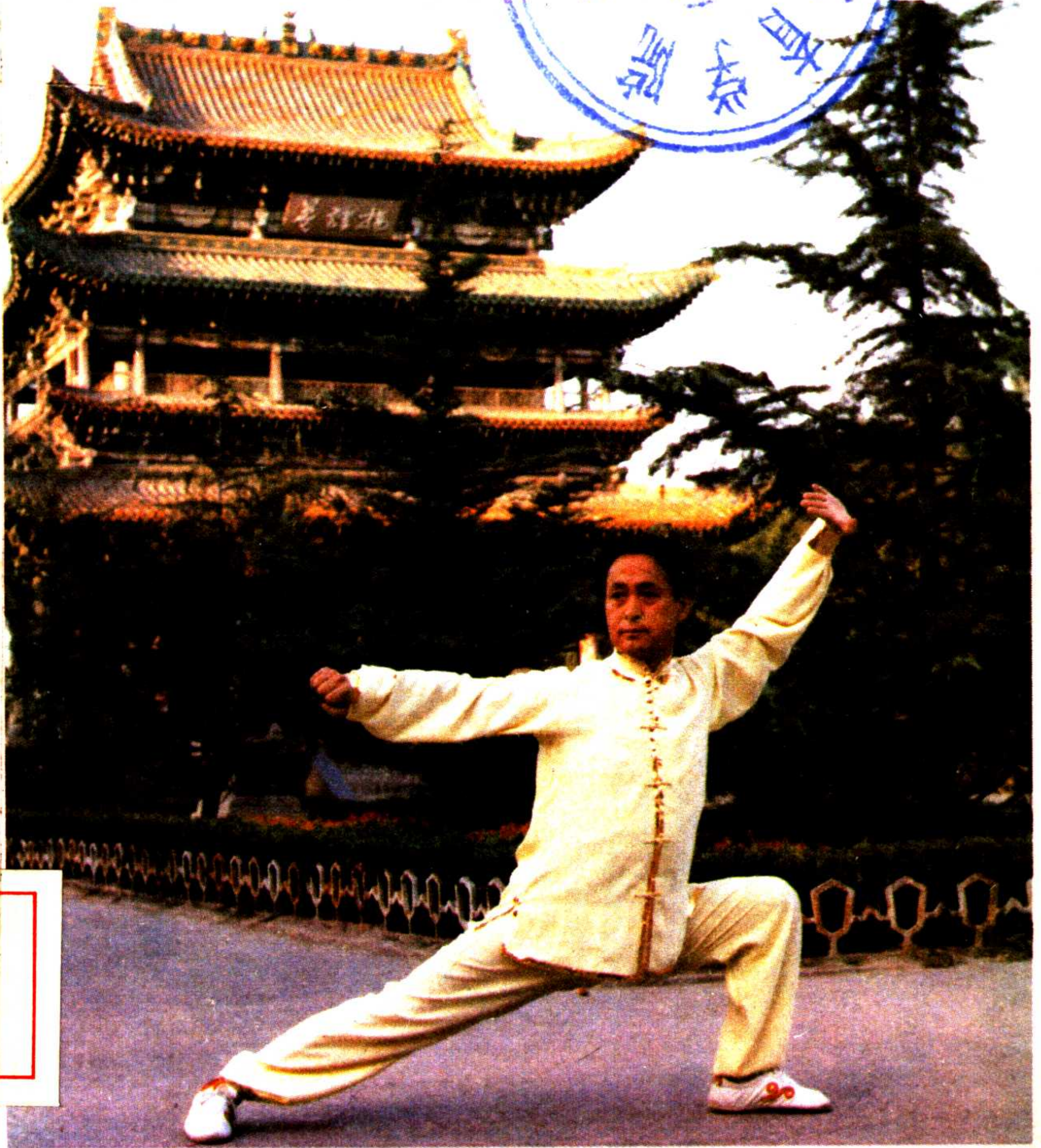


中国拳术与气功丛书

腿 拳



庞林太 刘玉福 编著



24

中国书店出版社

259557

中国拳术与气功丛书

腿 拳

庞林太 刘玉福 编著

中国书店出版社

一九八七年·北京

前 言

腿拳是查拳体系中重要的功力性传统套路，共有二路，即：头路腿拳、二路腿拳。

腿拳内容充实，注重腿功。两路腿拳的内容包括弹、蹬、摆、踩、连环、转环、箭弹等腿法；冲、摆、劈、撩、砸等拳法；推、搂、挑、压等掌法。全部内容以腿法为主，尤其是屈伸性腿法最多，这对熟练掌握屈伸性腿法，增强其劲力是非常有效的。腿拳动作结构严谨，腿法的屈伸提落，上下衔接，左右连环，变化灵活。同时，各种手法穿插于腿法连接之中，这既能增强腿法的劲力，而且对手、眼、身、步的协调配合，尤其是对运臂和施腿的协调性十分有益，久练之后，就会达到，“腿如利箭疾如闪电，上下相随、技法施全”的境界。因此，腿拳历来就成为查拳家们所重视的套路。他们长年坚持练习，因而功力深纯，出腿动拳，声声作响。

武术的招法、速度、劲力，简称“招、速、劲”，是技击散打运动的基础要素；也是套路运动中，继承和发展武术风格特点的重要因素。当今，长拳技术发展的一个明显缺陷是，很多攻防意义较强的动作、方法不够明确，劲力明显不足。以屈伸性的常见腿法和拳法为例，相当多的人把弹踢做成了撩踢，冲拳明显劲力不足，使武术的传统风格特点为之减色。这就需要加强方法、劲力的训练。多年来，我省武术

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/>