

前 言

腿击法(亦称腿法)是中华武术的重要组成部分,“南拳北腿”之说早已老幼皆知。我父杨普卷便是著名“北腿”——戳脚门的第五代正宗传人。我自幼随父习武,对腿法动作特别是招法运用有了些体会。在多年的武术教学工作中,我感到许多初学者虽对腿法的一些基本套路掌握不错,但实战中,在招法运用上却不能应付自如。在编写了《八趟金刚捶》和《八盘腿》之后,便萌生了写一本适于实战应用的腿法专著的想法。在朋友的敦促及有关人士的帮助下,我潜心研究了老父保存的咸丰年间的腿法珍本。在对腿法中的主要动作做了理论分析后,结合多年的实战、教学经验,写成本书,奉献给大家,以飨读者。

腿法技击,重在实践,本书的最大特点就是强调实战,书中介绍的每个招法,都是本人经多年实战的摸索,从套路上拆出,又再组合而成的,可直接用于实战。因此,我希望读者在阅读此书时,也能着眼于实战,边学边练,从基本功练起,在训练中体会要点,在实战中熟悉招法,以增强实战观念,提高技击能力。我相信只要持之以恒,定能收到事半功倍之效。

我虽自幼习武,近年来又一直从事武术教研工作,但学无止境,对于腿法中的一些高难动作至今仍在探索。因此,对于书中的不到乃至错误之处,衷心希望得到武术前辈们的指教及同行们的批评。

作 者

1988. 12.

目 录

前言	(i)
第一章 绪论	(1)
第一节 概述	(1)
第二节 腿击法的十大要素	(3)
第二章 人体结构及要害部位分析	(7)
第一节 人体骨骼与关节	(7)
第二节 人体肌肉	(10)
第三节 人体要害部位及下肢攻防着力点	(16)
第三章 腿法动作的理论分析	(22)
第四章 腿击法的基础动作与功法	(35)
第一节 预备姿势	(35)
第二节 步法	(37)
第三节 腿部练功法	(45)
第五章 一百零八种腿击法的基本技术动作	(54)
第六章 腿击法在实战中的招法运用	(127)
第一节 连环腿击法	(127)
第二节 擒拿腿击法	(148)
第三节 腿防腿击法	(169)
第四节 空中腿击法	(181)
第五节 倒地腿击法	(193)
第六节 手攻腿击法	(206)
第七节 格架腿击法	(219)
第八节 闪躲踢击法	(231)
第九节 实战摔法	(242)

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/>