



杜成欣 编著

少林武术

—少林长拳



黑龙江科学技术出版社

少林武术

——少林长拳

杜成欣 编著

黑龙江科学技术出版社

一九八四年·哈尔滨

编者的话

为了继承和发扬祖国优秀武术遗产，增强人民体质，建设和保卫祖国，少林拳师杜成欣同志整理编著了《少林长拳》一书，供体育工作者和广大青少年武术爱好者学习参考。

少林长拳，刚柔沉实，吞吐抑扬，强劲雄健，气势磅礴，是我国现存的一种著名传统拳种。少林长拳套路结构配合适宜，动作矫捷，节奏分明。力量的运用，灵活而富有弹性。它柔中有刚，刚中透柔，刚柔相济，外猛内静，并且长于指上打下，声东击西，佯攻而实退，视退而实进，虚实并用，招招势势非打即防，具有健身和实战价值。演练起来，变化多端，起伏转折，蹿蹦跳跃，闪展腾挪，跌打扑摔，缠封扣截，揉挪推拦。静如春水无波，动如江翻海啸；发拳有穿山洞石之情，落步有人地生根之意，显示了少林拳“拳之有形，打之无形”的特点和风格。

限于水平，书中难免有疏漏或不当之处，望广大读者不吝赐教。

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/>