

目 录

前言.....	(1)
第一章 螳螂剑的渊源与特点.....	(1)
第一节 螳螂剑的渊源.....	(1)
第二节 螳螂剑的风格与特点.....	(1)
第二章 螳螂剑的训练程序.....	(4)
第一节 螳螂剑的基本训练方法.....	(4)
第二节 怎样练好螳螂剑.....	(5)
第三章 螳螂剑的基本把法与剑法.....	(8)
第一节 螳螂剑的基本把法.....	(8)
第二节 螳螂剑的基本剑法.....	(9)
第四章 天刚剑的单练和对练套路.....	(13)
第一节 天刚剑的单练套路.....	(13)
第二节 天刚剑的对练套路.....	(58)

前 言

剑是我国武术运动中古老的兵器之一，素有“百兵之君”的称呼，深受广大群众的喜爱，历代都有精于剑术的武术名师。

螳螂剑是我国剑术宝库中的一部分，风格独特，刚柔相济，有很高的健身价值，主要技术套路有：天刚剑、达摩剑、八仙剑、魁威剑、五虎群羊剑、七星剑等。就其体势讲，可归纳为定势剑和运行剑两类。前者将剑法、功力与造型结合在一起，一招一势，端庄势整，动静相间，矫健奔放，在完成刺、劈、洗、撩、云、抹、绞、挂、点、崩、截、带、穿、斩等技击要素的过程中，体现武技艺术；后者将灵活的步法，多变的身法与剑术的技击要素融汇一体，多行走，少停顿，流畅无滞，纵横交错，犹如行云流水，野马奔腾，剑术套路的技击特点和作用是在考虑人体多变的曲线美的前提下完成。

螳螂拳系中的剑术，有单剑和双剑之分，形式上有一手握把演练和双手握把演练；有一人单练、双人对练和多人集体练。本书主要介绍螳螂剑中有代表性的技术套路——天刚剑（定势剑）的单练和对练。这个剑术套路是由何锡坎老师传授，当代螳螂拳名师——85岁的李占元老师继承保留下来的。李老师又在长期的武术教学实践中，不断探索、研究，集先辈的精华，取各家之特长，用五十余年的心血充实了螳螂剑，使螳螂剑的内容更加丰富多彩，套路明朗紧凑，动作清晰，朴实多变，刚柔相济，更富有健身的价值。

我自幼受家庭熏陶，酷爱武术，后来拜李占元为师，系统

地学习了螳螂拳。解放后我被选入国家武术队，李占元老师又将螳螂剑的全部技术套路精心传授给我。近年来，李老师和我先后收到全国二十多个省、市武术爱好者和朋友的来信，索取正宗螳螂剑谱和技术套路，并希望将螳螂剑整理成册，以匡正螳螂剑在辗转授受中产生的讹误。我也感到为繁荣中华武术，不使技艺湮没失传，决定整理出版以飨武术爱好者。

《螳螂剑》初稿完成在二十年前，这次又进行修改整理，但因水平所限，书中难免存在缺点和错误，希望读者指正和批评。

吕震泉同志为本书绘制插图，表示感谢。

作者

1984.9

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/>