

目 录

第一章 通背拳拳理概论	(1)
第一节 通背拳的源流与发展	(1)
一、通背拳源流	(2)
二、通背拳的发展	(4)
第二节 通背拳的运动特点	(5)
一、探腰拔背,放长击远.....	(5)
二、冷弹柔进,坚韧交错.....	(5)
三、闪展灵活,敏捷善变.....	(6)
四、拳速步疾,势势相连.....	(6)
第三节 通背拳的基本技法	(7)
一、手 法	(7)
二、身 法	(8)
三、步 法	(8)
四、眼 法	(9)
五、拳术要典之法	(9)

第二章 通背拳基本功及训练法	(10)
第一节 手型、步型、手法、腿法、步法、跳跃	(10)
一、手 型	(10)
二、步 型	(14)
三、手 法	(17)
(一)五行掌	(17)
(二)其它掌法	(22)
四、腿 法	(26)
五、步 法	(28)
六、跳 跃	(29)
第二节 通背拳练习功法	(35)
一、活腕功	(35)
二、活臂功	(38)
三、活腰功	(48)
第三章 通背拳实用二十四式连环手	(56)
第一节 何为二十四式连环手	(56)
第二节 二十四式连环手详解	(57)
一、前八手	(58)
(一)第一手连招:抖铃手连手	(58)
(二)第二手连招:冲掌连手	(61)
(三)第三手连招:摔拍踏连手	(64)
(四)第四手连招:双引手连手	(66)
(五)第五手连招:红脸照镜连手	(69)
(六)第六手连招:指挑拍连手	(73)

(七)第七手连招:掸手连手.....	(76)
(八)第八手连招:抹袖连手.....	(79)
二、中八手.....	(82)
(一)第九手连招:劈山炮连手.....	(82)
(二)第十手连招:掳手炮连手.....	(85)
(三)第十一手连招:贯耳捶连手.....	(89)
(四)第十二手连招:劈砸拳.....	(92)
(五)第十三手连招:鹤子穿林连手.....	(95)
(六)第十四手连招:王鬼探头连手.....	(98)
(七)第十五手连招:劈拳连手.....	(101)
(八)第十六手连招:匕首拳连手.....	(104)
三、后八手.....	(107)
(一)第十七手连招:吊袋连手.....	(107)
(二)第十八手连招:群捉连手.....	(109)
(三)第十九手连招:黄龙探爪.....	(112)
(四)第二十手连招:退步八门连手.....	(116)
(五)第二十一手连招:魁星点斗连手.....	(121)
(六)第二十二手连招:靠山连手.....	(124)
(七)第二十三手连招:金龙合口连手.....	(127)
(八)第二十四手连招:白猿献桃连手.....	(131)
第四章 白猿如意通背拳.....	(136)
一、第一段 飞身前弹.....	(136)
二、第二段 燕子钻云.....	(163)
三、第三段 大蟒翻身.....	(182)
四、第四段 步步追逼.....	(195)

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/>