

作者简介



蔡景和，现为中国武术协会会员、北京戳脚翻子拳研究会委员、北京艺林武术培训中心总教练、北京北普陀影视培训基地影视研修学院武术系总教练、国家级武术辅导员、中国武术6段。

8岁开始随爷爷蔡柯方习武十载。20世纪60年代末，拜师于我国著名武术大师“花鞭”吴斌楼门下学习戳脚翻子近10年，较全面地继承了戳脚翻子技艺。

1975年、1978年，两次参加北京市职工武术比赛，曾获传统拳术两个第一名、传统器械第二名。1999年北京渔阳杯赛获传统拳术第二名。

1980年至2004年的24年中，曾先后在军事机关、武警部队以及地方多家中小学校等单位任武术教师，所培养的一批武术优秀人才，在我国重大武术比赛中多次获奖。

曾在《人民日报·海外版》、《中华武术》杂志、《武魂》杂志等报刊上发表论文多篇。主要著作有金盾出版社出版的《“北腿”代表拳种——戳脚拳法》、《“北腿”拳中王——燕青翻子》。



彩图 1 腾空摆莲

彩图 2 朝天蹬



彩图 3 凤凰展翅

彩图 4 提步倒仰摔捶



彩图 5 挽手掸尖脚

彩图 6 翻背撇身捶



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/>