

中国拳术与气功丛书

肘 魔

夷竹 吕伟 编著



中国武术出版社

目 录

第一节	肘魔的特点·····
第二节	肘魔的主要肘、膝技法·····
第三节	肘魔的肘、膝法辅助练习·····
第四节	肘魔的肘、膝实用法·····
第五节	肘魔套路的动作名称·····
第六节	肘魔套路的动作说明·····

前 言

肘魔，又名肘拳，也称少林三十六肘。传说肘魔源于南少林，属南拳拳系，为中国传统武术套路之一。

肘法在武术技击中占有重要的地位。肘较拳短，较肩长，故拳家称为中节。所谓肘魔，是因肘法多变如魔而得名。其套路有叠、绷、抱、盘、顶、刮、挑、摇、扫、撞、压、抬等三十六肘，而且肘肘相连，肘里藏肘，肘里套肘，运用中忽长忽短，时隐时明，或刚或柔，变幻莫测；同时，还带有膝法和腿法。主要膝法有顶、撞、扫、提，其威力较肘更甚，故又称“大肘”。腿法有侧踹腿，可远击而补肘短之弊。

一九八二年在西安举行的全国武术观摩交流大会上，肘魔以“少林三十六肘”之名首献武坛。肘魔以其动作突出、别致、鲜见，引起了武林同行的重视。

现录下图文，整理成册，公诸于众。书中错误难免，望读者批评指正。

作 者

一九八六年十二月

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/>