

前 言

福建地术，又称少林地术大法，是福建省南拳七大拳种之一。

多年来，福建省武术队保留并发展了该拳种的风格特点，将其改造成符合全国比赛规则要求的南拳、传统拳套路，用以参加全国武术观摩交流会、表演赛和第三届、第四届、第五届全运会武术赛，成绩均名列前茅，受到国内外武术界人士的关心和重视，也引起业余武术爱好者的兴趣。同时也对边防部队、公安部门有关人员的训练，提供了新的实战技术。长期练习地术，可以调节人体神经系统机能，有扶正祛邪、提高抗病能力的健身作用。

我们自幼习武，多年来担任武术专业工作，一九七九年曾共同参加国家体委武术调研组工作，走访南方各省。许多南拳前辈都认为福建地术特点突出，动作别致，攻防技术独特，是我国南方稀有拳种之一。近年来，我们根据新的武术观点尝试性地对传统地术进行革新，使该拳种更臻完善、系统、丰富，让它在我国武坛中再焕新采。

本册共分四章，介绍福建地术的源流、特点、基本动作、训练方法，以及单练套路和对攻套路。旨在为我省、我国南拳调查挖掘整理工作，贡献一份力量。

由于我们水平有限，书中差错在所难免，切望武术界同仁不吝指教。

本书承蒙陈依九老师（现任福建省武术协会委员、福建地术拳法研究会会长、福州市武术协会顾问）和陈存筹老师在技术和拳论方面的具体指导。还得到张小平、陈承海、柯永荣、林再培、杨福誉、于小军、高和仁等同志的帮助。又烦福建省武术队陈沁、陈祖荣、李吉辉、吴秋花四位同志作示范动作；由卢志强同志配图。全书初稿，尚蒙福建省武术挖整组审阅、指导。在此一并致以感谢。

国家级武术裁判
上海体院武术教师

王培银

福建省武术协会委员
福建省武术队教练
福建地术拳法研究会副会长

张大勇

目 录

第一章 福建地术概述.....	1
一、福建地术的源流.....	1
二、福建地术的特点.....	1
三、福建地术对身体各部位的要求.....	3
四、福建地术练法要求.....	5
第二章 福建地术的基本动作.....	9
一、手型.....	9
二、步型.....	11
三、手法.....	14
四、腿法.....	16
第三章 福建地术单练套路.....	18
第四章 福建地术对攻套路.....	73

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/>