

中国拳术与气功丛书

少林十三抓

刘胜魁 刘方同 王培锬 编著

中国展望出版社



前 言

“少林十三抓”是我国少林拳系的一个分支。其动作多取动物的动作为素材，但不单纯模仿“形”，而重“意”。

“象形取意”构成的动作具有古朴、简洁、技击性强等特点。套路中“爪”的抓法多，密、变尤具特色，为喜习武艺之士所酷爱。

古人习此拳的拳家，往往囿于门户之别，不轻传于人，习者尚少。解放前，中央国术馆有习此技者。山东临沂人杨宝德，字修甫，素得此技，后授艺于上海刘胜魁。

1980年我们响应国家体委关于挖掘、整理武术遗产的号召，着手整理“少林十三抓”。不久杨师遂成故人。由于十年动乱，杨师珍存的手抄拳谱、拳论损失殆尽，给整理工作造成一定的困难，好在我们留有杨师的口授笔录和亲笔记录的部分资料。传人刘胜魁也提供了许多拳技和拳论。在此资料的基础上，我们努力按其原意、原样整理此书，难免有些失误，望熟知此技者，予以指正。

本书插图蒙喻平同志精心绘制，在此表示谢意。

作者

1983年10月20日

目 录

前 言

第一章 概述	(1)
第一节 名称与内容	(1)
第二节 动作特点	(2)
第三节 练法提要	(4)
第四节 练习步骤、方法和要求	(6)
第五节 爪功练法数例	(8)
第二章 基本动作	(10)
第一节 爪型、爪法	(10)
第二节 步型、步法	(11)
第三节 腿法	(15)
第三章 套路	(17)
第一节 少林十三抓单趟	(17)
第二节 少林十三抓四门	(95)
第三节 少林十三抓对拆	(184)

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/>