

Kongfz.com  
孔夫子旧书网



九转连环鸳鸯腿

# 九转连环鸳鸯腿

张福生

编著

孙静文

人民体育出版社

PDG

## 前 言

在辽宁省武术挖掘整理中，戳脚被列为我省挖掘整理重点项目。戳脚是我国武术中擅用腿法的拳种，特别在北方流传较广。武林中常有“南拳北腿”的说法，而戳脚又素以“北腿之杰”称著，在流传中独树一帜。戳脚的腿法非常丰富，基本功的训练也相当系统、完整。

民国初年号称“奉天三老”的戳脚大师郝明久、杨俊峰、胡凤三，在沈阳传授戳脚和翻子拳。曾任张学良将军的副官的于伯谦，投在“奉天三老”之一的郝明久门下学习戳脚、翻子拳。西安事变后，流落西北，解放后返回沈阳传授戳脚、翻子等拳术。本书作者张福生是于伯谦得意门生，张福生随师学艺多年，对戳脚、翻子拳体会较深，技艺精湛，曾代表辽宁在全国比赛中三次获得金牌。在挖掘整理中，他和学生孙静文根据于伯谦老师遗著的拳谱，整理成书，供广大武术爱好者参考。

李生

戳脚  
翻子拳  
PDG

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/>