

打开这本书，你就走进了一个新的世界。
这是一部详尽系统的拳学教科书，她能让你达到拳学真境的彼岸。
这是一部历代拳学经典，拥有她，一门拳道一窥无余。



中华民间秘传玉门拳功

编著 王奇勇

版权所有 翻印必究

一、心理	(18)
二、意念	(19)
三、力	(19)
四、速度	(20)
五、身法	(20)
六、眼手	(21)
七、步法	(21)
八、距离	(21)
九、攻防	(22)
十、引手	(23)
第五节 习拳要旨	(24)
一、头身中正	(24)
二、气沉丹田	(24)
三、内外相合	(24)
四、上下相随	(24)
五、快慢相间	(24)
六、举动轻灵	(24)
七、松紧互合	(25)
八、心性沉着	(25)
九、以声助势	(25)
十、发力形争	(25)
第五章 玉门拳五步通	(26)
第一步骤 灵活周身训练	(26)
第一节 稳固下盘秘式前三式	(26)
第二节 拳法套路	(28)
第一套 四门顶打	(31)
第二套 金刚抖力拳	(41)
第三套 短手拳	(53)
第二步骤 功力训练	(68)
第一节 稳固下盘秘式后五式	(68)
第二节 罡元桩	(70)
一、健身法	(70)
二、通活周身法	(72)

三、技击桩法.....	(74)
第三节 功法专项训练.....	(74)
第一项 型元桩俯卧桩训练.....	(75)
第二项 抖大杆训练.....	(75)
第三项 抗打功训练.....	(77)
第三步骤 步法训练.....	(78)
一、进攻型步法.....	(78)
二、闪让型步法.....	(78)
三、闪、攻同步型步法.....	(79)
第四步骤 单操训练.....	(81)
一、手训练.....	(81)
二、肩、肘、膝训练.....	(84)
三、腿训练.....	(85)
第五步骤 技击训练.....	(87)
第一节 攻击法.....	(87)
一、主动进攻法.....	(88)
二、以退为击法.....	(90)
三、移身闪击法.....	(92)
四、顺势攻击法.....	(93)
五、截击法.....	(95)
六、诈击法.....	(98)
第二节 破解法.....	(99)
一、破直拳.....	(99)
二、破勾拳.....	(100)
三、破弹拳.....	(101)
四、破劈拳.....	(102)
五、破肘法.....	(102)
六、破肩靠.....	(102)
七、破膝法.....	(103)
八、破正蹬腿.....	(103)
九、破侧踹腿.....	(103)
十、贴身抓、抱、拿等破法.....	(104)
第三节 八大招法.....	(106)

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/>