

序

翻子拳是我国古老的优秀传统拳种之一,它技击性较强在东北地区传播流行较为广泛。为了继承和发扬我国古老的传统文化遗产,杨晓军同志在习练翻子拳 20 余年的实践经验的基础上,搜集大量的有关资料,整理成书,名之为《东北翻子拳》。

我对此书经过阅读,有手不释卷感,当今研究传统武术者不多,著书者也很少。尤其是在套路的基础上又加上了实战运用,此书就更以少见。

杨晓军同志是吉林体育学院的副教授,荣获中国武术段位制七段位称号。他擅长传统的武术,戳脚与翻子拳,曾从师戳脚、翻子拳名家于正平、史春林、佟庆辉等人,现从事武术教学工作。

为了挖掘古老的传统武术,培养武术人才,他刻苦钻研,勇于创新与实践,曾编写了《散打教材》、《散打技法教程》等著作,撰写专业技术论文 20 余篇。

《东北翻子拳》一书,短小精悍,套路古朴无华,技击性强,图文并茂,易学易懂,确为武术爱好者学练的好参考书。

高正谊

前 言

翻子拳是我国优秀的传统武术项目之一,现在流行区域主要是在我国的东北地区,如沈阳、鞍山、长春一带。但是目前能真正掌握原始传统翻子拳全艺的拳师已不多见,如果不马上及时抢救则将失传。

翻子拳发展历史悠久,动作古朴无华,技击特点突出,有良好的健身和实战作用。它的“双拳密如雨,脆似一挂鞭”的特色,深受武术爱好者的喜爱。过去得此拳者大都如获至宝,继承者大多都不肯轻传。

我从师我国已故的著名武术教育家,戳脚与翻子拳大师于伯谦之子,于正平老师习练戳脚与翻子拳近20余年,在此期间我又曾多次到沈阳向史春林、佟庆辉学习戳脚与翻子拳套路及技击精华,受益非浅,曾荣获过1985年东北地区在沈阳举办的武术散打70公斤级冠军,也为我在吉林体院进行教学与训练专业学生打下了良好的基础。

为了发掘我国传统武术的精华,抢救中华传统武术,继承民族文化遗产,在我国大力推广普及与发展翻子拳,我把本人习武20余年的全部技艺及资料加以整理,又借鉴了沈阳张福生、蔺心维二位师叔的有关资料,在原有套路方面略有些改动,目的是使习练者更好地学习及掌握,

东北翻子拳

现在我把这一成果献给国家、献给广大的武术爱好者。

在翻子拳完稿后由中国当代《中华武林百杰》吉林体育学院教授高正谊在百忙之中，抽出宝贵时间为本书审阅并作序，我深表感谢！

另外还有在翻子拳的整理过程中，由恩师于正平、师叔佟庆辉的热情支持，师兄弟于东、黄继祥、徐宇兵的大力协助及吉林美术出版社编辑华鹏同志的绘图，才得以完成此书。在此我致以诚挚的谢意。

本人在整理翻子拳一书中，因为悟性不强、学艺不深，理论水平有限，书中难免有误、有漏，敬望武术前辈及同仁批评指教。

杨晓军

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/>