

前 言

中国民间所流传的传统武术，门类众多，多姿多采，其中，红拳在我国各地流传甚广，影响较大，并逐步形成了武术长拳类（查、花、炮、红）中的一个重要拳系。目前，常见的红拳类套路主要有：小红拳、大红拳、二路红拳、粉红拳、太祖红拳等。太祖红拳是红拳中的优秀套路，尤其在基本手法、腿法与下盘功架训练方面，锻炼价值大，收效快，同时又具有独特的运动方法和风格。它源出民间，扎根民间，有着广泛的群众基础。

从太祖红拳的结构上看，动作多为左右互换，对称对偶，方向多变，并具有朴实无华、方法单简、招式稳固等明显特点。其技击手段很讲究硬打硬进与闪旋腾挪柔为一体，既注重攻击而又兼备防守，因之，有着较高的实用价值，也适合青少年自学锻炼。

鉴于国家体委对传统武术进行发掘、整理的有关精神，为促进武术这项民族体育项目更加发扬光大，不断向前发展，笔者将陕西刘振江、赵福林两位拳师亲自传授的太祖红拳整理成文，以供武术爱好者练习使用。刘振江、赵福林曾拜陕西著名武术前辈王福庆先生为师，学艺多年，不但精通刀、枪、剑、棍以及各种拳术、对练，同时在演练风格上，一直保持着陕拳原有的风貌。他们既传授武术，又注重武德教育，故笔者随师多年，受益非浅。这次整理过程中，曾得

到陕西省武术协会和武术前辈们的大力支持和帮助，书中插图由王唯一同志绘制，在此一并深表谢意。

限于水平，其中错误之处在所难免，衷心希望广大读者和同行指正。

编者

1987年冬于西安

目 录

第一章 基本功	(1)
一、基本手型.....	(1)
二、基本步型.....	(6)
三、十大盘功.....	(10)
第二章 太祖红拳图解	(28)
一、拳札.....	(28)
二、动作名称.....	(28)
三、动作说明.....	(30)
第三章 套路实战打法运用要领	(90)

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/>