

目 录

前言	(1)
吴斌楼生平	(1)
第一章 概述	(1)
第二章 基本功	(6)
第一节 身形及拳位	(6)
第二节 手形	(7)
一、拳	(8)
二、掌	(11)
三、指	(12)
四、横	(13)
五、驼形手	(13)
六、手形的功能	(14)
第三节 步形	(15)
一、步形	(15)
二、步形与站桩	(21)
第四节 遛腿	(24)
一、伸筋	(24)
二、踢腿	(26)
第五节 跌扑	(34)
第三章 套路精选	(36)
第一节 套路概述	(36)

第二节 戳脚	(37)
一、戳脚风格技法	(37)
二、头趟戳脚	(39)
三、二趟戳脚	(53)
四、三趟戳脚	(72)
五、四趟戳脚动作名称	(94)
六、五趟戳脚动作名称	(95)
七、六趟戳脚动作名称	(95)
八、七趟戳脚动作名称	(96)
九、八趟戳脚动作名称	(96)
十、九趟戳脚动作名称	(97)
第三节 寸翻子	(97)
一、寸翻子风格技法	(97)
二、寸翻子二趟·二趟寸手	(99)
三、寸翻子头趟·头趟寸手动作名称	(134)
四、寸翻子三趟·太阳拳动作名称	(135)
五、寸翻子四趟·五封锁动作名称	(136)
六、寸翻子五趟·单凤拳动作名称	(137)
七、寸翻子六趟·三截手动作名称	(138)
第四节 燕青翻子	(139)
一、燕青翻子风格技法	(139)
二、燕青翻子头趟	(140)
三、燕青翻子二趟动作名称	(179)
四、燕青翻子三趟动作名称	(180)
五、燕青翻子四趟动作名称	(181)
六、燕青翻子五趟动作名称	(182)
七、燕青翻子六趟动作名称	(183)

八、燕青翻子七趟动作名称	(184)
九、燕青翻子八趟动作名称	(185)
十、燕青翻子九趟动作名称	(186)
十一、燕青翻子十趟动作名称	(186)
第五节 靠沾连	(187)
一、靠沾连风格技法	(187)
二、靠沾连	(188)
第六节 大翻子	(221)
一、大翻子风格技法	(221)
二、大翻子·架子锤	(222)
三、大翻子·三拦手动作名称	(264)
第七节 小翻子	(265)
一、小翻子风格技法	(265)
二、小翻子·么麽腿	(266)
第八节 地躺拳	(291)
一、地躺拳风格技法	(291)
二、地躺拳·子孙丹	(293)
第四章 器械	(313)
第一节 十八般兵器	(313)
第二节 双手带	(318)
第三节 金背镖刀	(333)
第四节 七星点斗剑	(367)
第五节 部分器械套路	(401)
一、大昆仑刀动作名称	(401)
二、牛头镜动作名称	(402)
三、五虎断门十二枪动作名称	(403)
四、五虎提卢枪动作名称	(404)

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/>