

北京体育大学出版社

张桐 / 编著

# 形意拳 实战技法

名拳实用技击丛书



名拳实用技击丛书

# 形意拳实战技法

张桐 编著

北京体育大学出版社

# 前 言

形意拳作为一个古老的拳种,在我国武术史上源远流长,它与太极拳、八卦掌一样,都是中华民族引为自豪的瑰宝。就内容和功能而言,形意拳寓养生和技击于一体,既有很高的锻炼价值,用于健身祛病;又在技击功夫上独具特色,用以防身却敌。因而,深受广大群众的喜爱。

形意拳的基本拳法,多以三体势、五行拳(劈、崩、钻、炮、横)和十二形(鸡、鹤、燕、蛇、骀、龙、虎、猴、马、鼯、鹰、熊)为基础,构成了多姿多彩的各式套路。其最大特点是攻防逼真,实战技法灵活多变;头肩肘手胯膝足七法并用,贴身靠打,以短制长;出拳勇猛,敢打硬拚;招势迅捷,攻守不分;劲力精巧,刚柔并行,要求做到工(巧妙)、顺(自然)、勇(果断)、疾(快速)、狠(不容情)、真(每发必中)。

形意拳在长期实战中,拳法理论和技击招法不断充实和发展,形成了不同的风格、流派,名家辈出,各有长技。余师黄柏年精通形意八卦,功底深厚,当年名闻京津,曾在中央国术馆执教。他与孙禄堂、尚云祥等武术名家,同为—代形意宗师李存义门下高足。我于抗日战争初期到新中国建立这段时间,曾随黄先生学习形意八卦诸路拳艺,承蒙先生悉心传授,有幸得其精髓。本书辑录的三组单练套路(五行进步连环和退步连环、十二横捶、八种虎形)和—组对练套路(形意十六把),都是当年黄先生亲授的。这几组传统套路,都以攻防技术见长,风

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/>**