



# 十路弹腿

王新武 王新泉 整理



232103

宁夏人民出版社

# 十路彈腿

王新武 王新泉 整理

宁夏人民出版社

## 写在前面

弹腿，顾名思义，就是屈膝提腿，以弹射的方式向前踢出，是一种以腿法为主的武术基本套路。

弹腿有十路、十二路和查拳弹腿之别，动作大体差不多。本书介绍的是在回族中较流行的十路弹腿的单练、花弹腿和弹腿对打。

弹腿的动作简单易学，造型朴实，攻防意识明确，发力较猛。十路弹腿包括了长拳的基本手型、步型，手法、步法和身法，练时对一招一式的动作规格、劲力、方法很重视，特别要求在一瞬间将全身的劲力集中在脚尖和拳面上。练弹腿是增强体力，提高柔韧、耐力、速度以及灵活、节奏、协调性等武术运动员必须具备的身体素质的重要手段，是武术基础训练中最基本的练习内容，所以说它是初学长拳的阶梯，入门的向导。对有长拳基础的人来说，弹腿又是提高动作质量的基本功夫。

每路弹腿可根据自己的体力、时间和场地的大小来决定其练习方法。可反复练、原地练或成趟练（即一直练到场地尽头再练回原地）；运动量可大可小；速度可快可慢。花弹腿是为了表演的需要，把十路弹腿的动作插花串起来组成四趟的小套路；弹腿对打是两个人假设性的攻防练习。花弹腿和

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/>