

前 言

大成拳(意拳)是一代拳圣王芑斋先生于20世纪40年代,依据中国传统实战拳术精髓(如形意拳、心意六合拳、太极拳、八卦拳等)而创立的一种新型实战拳术。虽然至今只有短短几十年的时间,但由于其独特的功法训练及很强的实战效果,而备受广大传统实战武术爱好者的青睐。

但是近年来,由于传承中的种种原因,致使一些大成拳爱好者虽艰苦研修多年,但功效缓慢,甚至于根本不能用于实战对抗,因此让众多爱好者对大成拳的实用性产生了疑问。是否大成拳的功法太过于高深,一般人难以练成,还是自己没有得到正确的训练方法?抑或是……

其实不光是大成拳,其他各派传统拳术,在传习过程中也有许多人未得实战之要义,学了很多技法、招数,练了许多功法,但是在实战对抗中却什么也发挥不出来。大成拳在这几年的传播过程中,由于一些所谓“大师”们的保守,只传授一些皮毛外象的东西,使习者枉费时日,而不见功进。还有一些人故作神秘,宣扬什么“内气外放,练功时头顶出现光圈”等一些伪科学的东西,叫人难以适从。当然有一些初学者也极其虚浮,不切实际地盲目追求什么“搭手飞人、发人仗外”等这些只有在特定情况中(如推手)才会出现的效果,但初学者想在激烈的散手对抗中应用出来,只会以失败告终。所以说有些人未练拳,先定了一个很难达到的目标,使自己的习拳之路越走越窄,最终只能半途放弃!

目 录

第一章 大成拳概述	1
第二章 站桩入门训练	7
第一节 站桩的外形与训练目的	7
第二节 站桩对人体内部结构的改善	8
第三节 站桩训练的程序与原则	10
第四节 站桩的姿势与要领	12
第五节 站桩时松与紧的处理	22
第六节 站桩时意念的真正作用	23
第七节 站桩的时间与负荷	23
第八节 辅助强化——卧式桩功	24
第三章 试力功法入门训练	26
第一节 前后推拉试力	27
第二节 上下托按试力	29
第三节 左右开合试力	30
第四节 内外圈手试力	31
第五节 正、反挥浪试力	33
第六节 神龟出水试力	35
第七节 俯卧上下起落试力	39
第四章 步法的训练	41
第一节 摩擦步功力训练	41
第二节 前后滑步的训练	43

第三节	前后踏步的训练·····	44
第四节	三角步的训练·····	46
第五节	圈步的训练·····	47
第六节	步法在实战中具体应用的原则·····	48
第五章	实战散手入门训练·····	51
第一节	实战拳法·····	51
第二节	实战掌法·····	66
第三节	实战肘法·····	83
第四节	实战膝法·····	87
第五节	实战踢法·····	88
第六节	散手组合连击训练·····	95
第七节	打靶强化功力训练·····	110
第六章	发力的训练·····	118
第一节	整体发放力·····	119
第二节	局部对争发力·····	123
第三节	活步发力·····	127
第七章	发声的作用·····	130
第八章	大成拳推手训练·····	134
第九章	大成拳实战打法·····	151
第一节	打间架打法·····	151
第二节	破势打法·····	159
第三节	同动打法·····	165
第四节	体闪发拳·····	170
附录	·····	174

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/>