

目 录

知 识 篇

- 一、认识通背拳 (1)
- 二、通背拳的源流和发展 (2)
- 三、通背拳发展现状 (6)
- 四、通背名家小传 (7)
- 五、通背拳的技术要求 (9)
- 六、通背拳对身体各部分的要求 (11)
- 七、通背拳的技击特点 (14)
- 八、怎样体会正确的通背拳“劲感” (15)
- 九、通背拳与劈挂拳之间的关系 (17)
- 十、通背拳论摘要 (19)
- 十一、青少年练习通背拳须知 (21)

技 法 篇

- 一、通背拳基本功及操练方法 (23)
 - (一) 基本手型 (23)
 - 1. 引手掌 (23)

2. 穿梭掌	(23)
3. 荷叶掌	(24)
4. 猿势掌	(24)
5. 迅雷掌	(24)
6. 尖 拳	(24)
7. 奇 拳	(24)
(二) 基本步型	(24)
1. 弓 步	(24)
2. 仆 步	(25)
3. 虚 步	(25)
4. 丁 步	(26)
5. 独立步	(26)
(三) 基本手法	(26)
1. 五行掌	(26)
2. 其它手法	(39)
(四) 基本步法	(43)
1. 上 步	(43)
2. 退 步	(43)
3. 跟 步	(43)
4. 闪展步	(43)
5. 鹤形步	(43)
6. 穿林步	(45)
7. 腾蛟步	(45)
8. 激绞连环步	(45)
(五) 基本腿法	(45)

1. 撩 腿	(45)
2. 刮 踢	(45)
3. 撞 腿	(46)
4. 踩 腿	(47)
二、通背拳基础操手法	(48)
(一) 活臂法	(48)
1. 活腕法	(48)
2. 活臂法	(50)
(二) 活腰法	(57)
1. 摸鱼式	(58)
2. 吞吐式	(62)
3. 迅雷掌	(64)
(三) 活腿法	(66)
1. 碾 步	(66)
2. 闪展步	(68)
3. 激绞连环步	(69)
4. 弹踢连环腿	(71)
5. 连环撞腿	(73)
三、通背拳操桩法	(74)
(一) 打 袋	(74)
(二) 操 桩	(75)
四、通背拳组合	(77)
(一) 抖铃手	(78)
(二) 掸手搂劈	(82)
(三) 迎门连劈	(86)

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/>