

前 言

少林武术是我国古老而著名的武术流派之一，以刚健有力、技击性强的独特风格，在中国武坛独树一帜，历代相传，繁衍遍及海内外，享有盛誉。

古刹少林在旧社会屡遭兵燹，几经兴衰，少林武术也迭受摧残，四方流失。自从国家对传统武术引起重视后，在河南省体委大力支持下，登封县体委对少林武术进行了大量的挖掘整理工作。1973年成立的少林武术体校，还把长期保存于少林高僧名师中的以及流散于民间的珍贵武术套路和武术资料集中起来，通过教学培养人材，使少林武术得到继承发展和推广。

近几年来，北京体育学院多次派武术专业师生到登封县少林武术体校，进行教学实习，同时协助当地对少林武术作进一步的挖掘整理。1984年，根据国家体委武术挖掘整理方针，河南省体委、登封县体委和北京体育学院武术系联合组成了“少林武术挖掘整理小组”，通过广泛听取意见，全面收集素材，在教学实践的基础上，采其精华，提炼出风格突出、最具代表性的部分，编写出一套比较规范化的教材，以适应在国内外普及推广少林武术的需要。

这套教材不但经历了近几年少林武术体校教学实践的考核，其主要内容曾于1987年5月在少林寺进行汇报表演，得到河南省体委和北京体育学院领导、有关专家以及少林寺方丈、武僧的鉴定称许，并得到千余观众的赞赏。

本书所载的是少林武术教材的第一部分，包括少林武术基本练习、少林拳(二十四势)、罗汉拳、少林棍(二十四势)、少林剑(达摩剑)等。北京体育学院门惠丰副教授在提炼少林拳规律性八势创编的“少林武术操”也附载于“基本练习”一章后，以充实青少年学练之用。

少林武术教材整编组成员：门惠丰、梁以全、竺玉明。为此书撰文的有：门惠丰、梁以全、竺玉明、郑光荣、焦洪波、王赤、吕韶钧、孙民杰等。积极献技和参加套路演练者有：王松伟、梁松华、梁继红、阎治军、张树森、梁少宗。

在挖掘整理及编写过程中，始终得到北京体院武术系主任贺子文、河南省体委武术处馆长石其山以及登封县体委领导的支持和具体指导；并得到梁越、王西乾、刘振海等同志的协助；少林寺名誉方丈释德禅、方丈释行正、武僧释素喜等亲自观武和进行技术评定。

由于少林武术历史悠久，内容丰富，套路、风格繁衍甚丰，本书限于现有的技术资料，加之我们水平有限，书中难免有失误之处，敬请读者和同道们批评指正。

目 录

一、少林武术概述	1
(一)少林武术的源起与发展	1
(二)少林武术的特点和作用	4
(三)今日的少林武术	5
二、少林武术基本练习——基本功与基本动作	7
(一)桩功	7
(二)手型	9
(三)拳法	11
(四)掌法	15
(五)肘法	16
(六)步型	17
(七)步法	19
(八)步型的基本动作	23
(九)腿法	30
(十)跳跃动作	47
附：少林武术操	52
三、少林拳——二十四势	65
四、罗汉拳	80
五、少林棍——二十四势	114
六、少林剑——达摩剑	140

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/>