

## 前 言

---

甘凤池是清康熙年间的大技击家，江苏江宁县人氏，人多呼之为甘四老爷。其为人慷慨激昂，疾恶如仇，武艺绝伦，智勇过人，号称甘无敌。一生轶事颇多，脍炙人口，虽妇人孺子皆晓其大名。

甘凤池拳法，是后人对甘凤池拳技的总称，其中包括甘凤池遗留下来的拳谱资料、花拳总讲法、拳术套路、短打、擒拿、跌法等，内容非常丰富，是不可多得的宝贵武术遗产。

笔者是一位体育科学研究和武术专业工作者，自幼嗜好武术，尤喜武术资料的搜集和理论研究。30年来如一日，研习不辍，对甘凤池拳法亦有一定的涉猎，粗知梗概，为了免于这一古老拳法不至湮没，焕发其青春，造福于人类，现将本人所掌握的甘凤池拳谱资料、拳术套路、技击方法等整理出版，供广大武术工作者和武术爱好者参阅，以期对武术事业的发展有所裨益。

由于笔者时间仓促，琐事缠身，未能将甘凤池拳法全部内容整理出来，只是将其中具有代表性的部分内容作了介绍，因此不够系统，难免有挂一漏万，去本存末之处。加之本人水平有限，错误缺点一定不少，还望武林同好和读者不

吝賜教。如該書有幸再版，將進一步充實、完善，彌補其不足。

郝 心 蓮

1990年6月于北京

# 目 录

---

## 前言

甘凤池史略及其轶事.....	( 1 )
1、甘凤池小史.....	( 1 )
2、甘凤池拳勇.....	( 1 )
3、江南北八侠.....	( 3 )
4、甘凤池轶事.....	( 4 )
甘凤池花拳总讲法.....	( 9 )
1、花拳之要义.....	( 9 )
2、花拳之技击论.....	( 12 )
3、花拳之跌拿势法.....	( 13 )
甘凤池拳法之练习要旨.....	( 14 )
1、基本功法练习要点.....	( 14 )
2、拳法套路练习特点.....	( 15 )
3、技击要诀.....	( 16 )
甘凤池拳法基本功、内功练习图解.....	( 17 )
(一) 基本功法练习.....	( 17 )
1、俯卧撑推.....	( 17 )
2、铁牛耕地.....	( 18 )
3、拧卷千斤闸.....	( 19 )
4、扭拧本棒.....	( 20 )

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/>