

前 言

少林武术，源远流长，它与“天下第一名刹”的嵩山少林寺一样，千百年来，不知受到多少高士名僧、英雄豪杰和人民群众的喜爱。它蜚声武林，有种种神秘的故事流传；它名闻天下，吸引着国内外无数武术爱好者。

少林武术，是我国人民群众千百年来创造和发展起来的民间体育活动。它刚健有力，朴实无华，套路繁多，变化无穷。不仅可以锻炼筋骨，陶冶性情，祛病延年，还可以磨练意志，防身抗暴。它龙腾虎跃，优美动人，给人以美的艺术享受。

少林武术，在国内外享有崇高的声誉。为了推广少林武术和促进少林武术的提高，给广大武术爱好者提供相互学习、交流经验之便，我们通过召开座谈会、访问老拳师等形式，对少林拳械的风格、练功特点、套路内容进行发掘整理，现已整理出三百多个套路，以《少林拳械丛书》的形式，陆续与读者见面。

《嵩山少林武术基本功》是少林武术的基础，要想练好少林武术，首先要练好基本功。训练基本功是系统训练套路的

前提，又是贯穿整个套路的全过程，它在整个武术训练中占着十分重要的地位。各武术流派都有它的基本功，有些是相同的，有些是不同的。少林武术基本功较多，初学少林武术的人们要下功夫学习它、认识它、掌握它、运用它，才能由浅而深，把武术根基扎稳。

由于时间仓促，加之我们水平有限，书中不妥之处，敬请读者批评指正。

编者

1988年3月

目 录

- | | | |
|-----|-------|--------|
| 第一节 | 手型与手法 | (1) |
| 第二节 | 步型与步法 | (8) |
| 第三节 | 压腿与搬腿 | (14) |
| 第四节 | 肘法与腿法 | (16) |
| 第五节 | 跳跃与平衡 | (24) |
| 第六节 | 腰功与臂功 | (27) |

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/>