

内 容 简 介

蹲桩、四平实属峨眉高桩拳，它拳架高，步势活，手脚敏捷，掌指并用，包含盘、破、标、铲、腾、挪、闪、撞、吞、吐、浮等不同技法；它讲究“功法一体，以气催力，内外兼修，动静结合”，强调使用“五峰”（即头峰、肩峰、臀峰、肘峰和膝峰）、“六肘”（即顶肘、砸肘、架肘、盘肘、坐肘和压肘）各种击法。本书收集了蹲桩，四平和峨眉少林拳三套名拳套路，突出了峨眉派拳术的技术特点，演练风格。全书图文并茂，通俗易懂，适合广大武术爱好者自学和运用，也可作武术培训教材或专业工作者参考。

序 言

武术是我国宝贵的文化遗产,也是我国传统的体育项目。历史悠久,源远流长,深受群众喜爱,练习者,遍及城乡各地。历代高手辈出,国内外颇享盛誉。继承发扬,推陈出新,武林同好,人皆有责。

武术流派较多,总的来说分为少林、武当、峨眉三大流派,已为武术界所公认。少林、武当两派流行较广,功架套路,功法理论,公诸于世者较多,历史亦多有所记述。而峨眉一派,史料虽有论及,但功架套路,功法理论,见诸于世者甚少,而且多系断简残篇,难窥全豹。有待后辈予以挖掘整理,继承发扬。

成都体育学院武术教研室主任、讲师邹德发同志,为挖掘整理峨眉这一大流派,多年来走访拜谒四川老拳师、老武术工作者,搜集拳种,查阅史料,作了艰苦细致的工作,已初步整理出一些套路,并愿公诸于世,供武术界同志和武术爱好者共同研讨。

邹德发同志是成都体育学院一九六〇年毕业生,专攻武术,从事武术教学、训练工作多年。在教学、训练工作之余,进行峨眉派武术的挖掘整理工作,取得可喜成果,探索钻研精神

可嘉。今以蹲桩拳一书问世，诚属难能可贵。在此书问世之前，征询意见于我。我认为，此书之刊行，为挖掘整理峨眉这一流派，提供了探索研究的可贵线索，为推广峨眉拳术作出了积极贡献，愿附骥尾，书此以为序。

周德潜

一九八三年六月

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/>