

前 言

戳脚拳是北派十大名拳之一，以腿法见长，并以风格独特而著称于武林。

我师承扬州戳脚名师田永康先生。先生二十四岁时，在江苏扬州举行的、有张之江和王子平先生莅临的一次国术比赛中独占鳌头，获奖银盾一只，蜚声江苏武术界。一九七九年，先生高寿而终，弥留之际，将其珍藏的《戳脚练拳述要》交托于我，嘱我兼修武术理论，多访同门高师，将戳脚拳种整理留世，莫使国宝埋没，并嘱我直接将戳脚等拳传其孙辈。

在中华武协副主席、武汉体院温敬铭教授的鼓励下，我与阮宝翔同志一起，从一九七九年开始戳脚拳的研究整理工作，次年写出初稿。福建人民出版社为此书的出版，付出很多精力。经过多次修改，删繁汰冗，充实精要，始平定稿。

本书在整理过程中，始终得到温敬铭教授的热情鼓励和具体指导。他不仅仔细审读手稿，提出许

多指导性意见，还热情地为本书写了评介向出版社推荐。他认为该稿：“继承了丰富确切可贵的资料；整理的系统性强，为武术的发掘、整理、继承、发展作出了贡献……”

本书在整理过程中，还曾得到张正奎、刘贵奇、梁友庆等同志的具体指导，特别是得到扬州师院的极大支持。在此，我们谨致谢意！

本书虽经多次修改，但粗疏讹漏之处恐仍难免，望前辈及广大读者不吝指教。

仇志刚

一九八三年四月

目 录

一、戳脚概述.....	(1)
二、戳脚腿法.....	(5)
(一) 腿法精华.....	(5)
(二) 腿法劲力.....	(10)
(三) 腿法练习.....	(12)
三、戳脚对身体各部的要求.....	(15)
四、戳脚手、步法精要.....	(29)
(一) 手法.....	(29)
(二) 步法.....	(32)
(三) 传统十练.....	(35)
五、戳脚练习八要.....	(38)
(一) 基本功为本.....	(38)
(二) 循序渐进.....	(39)
(三) 习拳有度.....	(39)
(四) 神形兼求.....	(40)
(五) 精勤不懈.....	(41)
(六) 呼吸得法.....	(41)
(七) 习拳佳时.....	(43)
(八) 习拳有忌.....	(45)
六、套路.....	(46)

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/>