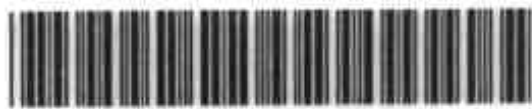


1200318985 - 5



1200318985

龍谷大學  
圖書部 印章

# 拳長門教

## 中國武術入門

本社編輯小組



G852.12

060



新潮社

## 前 言

近年來國人對自己傳統的文化精萃——國術的興趣提高，且更進一步地追尋其根源。

武術是民族珍貴的遺產。除了實用性之外，更有其藝術性。既可用於體育健身上，又有幫助思考的價值。

本書內容都是些基礎性的，對於完全不懂拳法而想開始學習的人而言，本書可當作入門參考。這也是作者撰寫本書之目的。初學者，若能十分用心，而正確地練熟本書中的基本功夫，以後不管入的是什麼門派，成功的機率相當大。

希望能藉此書，使有心習武的年輕人認識國術，並吸取其菁華。

# 目錄

|          |   |
|----------|---|
| 前言 ..... | 3 |
|----------|---|

## 第1章 教門長拳概述編

|                     |    |
|---------------------|----|
| 教門長拳概論 .....        | 8  |
| 彈腿（潭腿）與查拳 .....     | 9  |
| 彈腿（潭腿）與查拳 .....     | 9  |
| 查拳的歷史 .....         | 14 |
| 回民族與武術 .....        | 17 |
| 中國的少數民族 .....       | 17 |
| 回族的形成和武術之間的關係 ..... | 17 |
| 回族的武術 .....         | 19 |

## 第2章 基本功編

|                |    |
|----------------|----|
| 關於基本功 .....    | 22 |
| 準備體操 .....     | 23 |
| 腳的回旋 .....     | 23 |
| 膝的回旋 .....     | 23 |
| 阿奇里斯腱的伸張 ..... | 24 |
| 股關節的伸張 .....   | 24 |
| 把式 站立方式 .....  | 28 |
| 把式的意義 .....    | 28 |
| 把式的練習 .....    | 28 |
| ① 預備式 .....    | 29 |
| ② 騎馬式 .....    | 30 |
| ③ 弓箭式 .....    | 30 |
| ④ 騎馬式 .....    | 30 |
| ⑤ 弓箭式 .....    | 30 |
| ⑥ 騎馬式 .....    | 30 |
| ⑦ 虛式 .....     | 32 |
| ⑧ 騎馬式 .....    | 32 |
| ⑨ 虛式 .....     | 32 |
| ⑩ 騎馬式 .....    | 32 |
| ⑪ 仆腿式 .....    | 32 |
| ⑫ 騎馬式 .....    | 32 |
| ⑬ 仆腿式 .....    | 33 |
| ⑭ 騎馬式 .....    | 33 |
| ⑮ 獨立式 .....    | 34 |
| 膝的向上踢 .....    | 25 |
| 腰的旋轉 .....     | 25 |
| 肩的運動 .....     | 26 |
| 甩手 .....       | 26 |

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/>