

木白拳

(综合套路)



人民体育出版社

前 言

查拳是我国武术运动中的主要拳种之一，深受广大群众的喜爱。这本《查拳(综合套路)》是在查拳传统套路的基础上，选择有代表性的技术动作，结合武术的技击和节奏鲜明等特点编写而成的。这一综合套路适合青少年活泼好动的特点，突出地体现了查拳拳种动作严谨、小巧干脆的特点和风格。

本书写成后，曾在北京体育学院和北京市劳动人民文化宫武术业余体育学校进行过教学和训练的实践，深受学习者的欢迎和喜爱。在实践过程中，曾得到北京体育学院的武术教师和董世明等同志的帮助，特此致谢！

常振芳是最擅长查拳的近代武术家，是我的启蒙老师，为了表示对他的怀念，而将他的名字写在此书上。

由于实践范围不够广泛，这一综合套路可能还有缺点和不足之处，希望广大读者批评、指正。

张文广

1982年8月

1982.8.5

目 录

一、查拳简介.....	1
二、查拳的技术要求.....	1
三、查拳的技击方法.....	4
四、查拳的基本动作.....	7
五、查拳的综合套路.....	17
附：路线示意图	

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/>