



武术竞赛

李天骥 李德印 编著

人民体育出版社

前 言

早在1958年我父亲李玉琳（1885—1965）受人民体育出版社之约，着手编写“形意拳”，初稿的部分内容曾列入1961年全国体育学院武术教材，不幸他未及完成全书而病故。父亲号润如，毕生从事形意、太极、八卦等拳术的教学研究，先后拜武术名家郝恩光、孙禄堂先生为师，同时得到李存义、张兆东等前辈指教。我幼承家学，八岁开始练少林拳、形意拳，本书是在父亲原作的基础上整理完成的。原稿在十年动乱期间散失。今天，我们终于完成了这本书的整理工作。

形意拳是我国武术遗产中主要拳种之一，历史比太极拳、八卦掌更早一些。本书主要依据全国流传较广的形意拳练法，尽量保持传统风貌。有些地区的形意拳，风格和练法略有不同，但基本要领是一致的。在内容上，书中着重介绍基本拳法和典型传统套路。有些内容，如形意连拳（综合形意拳）、健身桩功则是我们多年教学实践的总结。器械练习本书未收录。在拳理解释上，力求适合教学训练需要。书末附录了一些古典拳论，作为参考。

在编写过程中，曾得到武术界故友唐豪、徐哲东等同志的帮助，在此谨表示怀念和谢意。

限于我们的水平，书中必然存在很多缺点，衷心希望读者给予指正。

李天骥

1980.12

目 录

第一章 拳理概述	1
第一节 形意拳的发展演变.....	1
第二节 形意拳的拳法特点.....	4
第三节 形意拳的锻炼价值.....	5
第四节 形意拳锻炼要领.....	9
第二章 基本拳法	27
第一节 三体式（站桩）.....	27
第二节 五行拳.....	30
第三节 十二形.....	47
第三章 单练套路	90
第一节 五行连环拳.....	90
第二节 杂式捶.....	97
第三节 形意连拳（综合形意拳）.....	117
第四章 对练套路	162
第一节 五行相克.....	162
第二节 三手炮.....	166
第三节 安身炮.....	170
第五章 健身桩功	185
一 龙形功.....	188
二 虎形功.....	191
三 猿形功.....	193
四 熊形功.....	194
五 调养功.....	196
附录 参考资料	198

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/>