

目 录

第一章 少林七十二艺入门基础 (1)

第一节 少林七十二艺概述 (1)

一、少林七十二艺源流 (1)

二、少林七十二艺内容 (4)

三、少林七十二艺特点 (4)

四、少林七十二艺练法与要求 (5)

五、少林七十二艺法则 (6)

第二节 少林七十二艺基本功练法 (7)

一、六字桩功 (7)

二、首面耳鼻目口功 (8)

三、舌齿身功 (9)

四、内外功夫秘诀 (10)

五、悬金钱 (10)

六、挂佛珠 (11)

七、千层纸 (11)

八、如意圈 (12)

九、悬棉槌 (12)

十、打木人 (13)

十一、踢木桩	(13)
十二、踢称锤	(14)
十三、内外基本功夫述要	(14)
第二章 少林七十二艺图解	(16)
一、铁臂功	(17)
二、排打功	(21)
三、铁扫帚功	(25)
四、足射功	(31)
五、腿踢功	(34)
六、铜砂掌 (竹叶手)	(37)
七、蛇行术 (蜈蚣跳)	(42)
八、提千斤	(44)
九、罗汉功	(48)
十、铁头功	(54)
十一、四段功	(57)
十二、铁布衫功	(64)
十三、双锁功	(69)
十四、上罐功	(72)
十五、石锁功	(76)
十六、铁珠袋	(82)
十七、千斤闸	(87)
十八、鞭劲法	(92)
十九、分水功	(96)
二十、玉带功	(100)

二十一、鹰翼功	(102)
二十二、跳跃法 (登高超远法)	(108)
二十三、霸王肘	(112)
二十四、一指金刚法	(115)
二十五、拔钉功	(119)
二十六、一指禅功	(121)
二十七、石桩功	(126)
二十八、金钟罩	(130)
二十九、铁牛功	(133)
三十、旋风掌	(136)
三十一、卧虎功	(139)
三十二、拔山功	(143)
三十三、金龙手 (合盘掌)	(146)
三十四、推山功 (推山掌)	(150)
三十五、踢木桩 (踢桩功)	(161)
三十六、鹰爪功	(165)
三十七、斩魔剑	(170)
三十八、玄空拳	(175)
三十九、金砂掌 (磨擦术)	(177)
四十、铁砂掌	(182)
四十一、飞行功	(187)
四十二、枪刀不入法	(189)
四十三、五毒追砂掌 (五毒手)	(194)
四十四、飞檐走壁法	(197)
四十五、一线穿	(200)

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/>