

目 录

一、概 述	1
二、三十六闭手的风格特点	2
三、三十六闭手的锻炼价值	4
四、三十六闭手的运动方法	5
五、三十六闭手的基础练习	7
(一)身型	7
(二)手型	7
(三)步型	9
(四)手法	12
(五)主要肘法	18
(六)步法	20
(七)腿法	20
(八)身法	23
(九)眼法	23
(十)发力	23
六、三十六闭手的组合练习	24
(一)站桩	24
(二)单式手法练习	24

七、三十六闭手动作名称及口诀.....	30
八、三十六闭手动作析解.....	33
(一)第一趟动作析解	33
(二)第二趟动作析解	66
(三)第三趟动作析解	94
(四)第四趟动作析解.....	123
(五)第五趟动作析解.....	146
(六)第六趟动作析解.....	192
后 记.....	230

一、概 述

三十六闭手属四川南拳系,它是在赵子虬,李毅立两位老前辈传授的缠闭门拳种的基础上,吸取了四川“余门拳”的张绷束裹,手催脚逼”;“岳门拳”的“勇灵滑毒,小巧轻快,出手划圆”;以及“洪门拳”大开重击等不同特色和散劈单式手法的演练方法,融会了本人多年练功习拳的体会,形成了打,拿,跌并重,柔化刚发的散手式拳法。

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/>