

任刚
编著

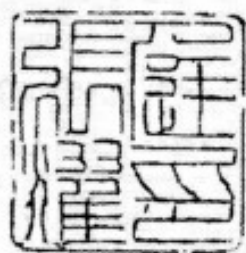
中国通背拳术

北京体育大学出版社



中国通背拳术

张耀庭题



中国武术院院长张耀庭为本书题辞

序 言

通背拳亦称“通臂拳”。通背拳强调以猿取势，放长击远，所以也称“长拳”。通背拳形成历史久远，在河南少林寺得福居禅师秘授的《少林衣钵真传》开篇就提到：“以太祖的长拳起首，韩通的通臂为母。”太祖是指宋太祖赵匡胤。韩通是后周将领，字仲达，太原人。

明末清初学者黄宗羲之子黄百家，所著的《内家拳法》中有“佑神通臂最为高，斗门深锁转英豪。仙人立起朝天势，撒出抱月不相饶。扬鞭左右人难及，煞锤冲掳两翅摇。”由铁佛寺传出的内家拳法，也主要汇叙了通背拳术，说明通背拳在各拳术中的地位。

通背拳劲道讲究“缩小绵软巧，冷弹脆快硬”，对击法尤为重视。但各种资料、书籍对通背拳的劲道和击法详解不多，缺少系统的文字记载。任刚所著《中国通背拳术》则对该拳种过去只凭口传身授秘而不宣的内容作了精辟的论述。

任刚自 1972 年在成都体育学院参加四川省武术队集训，1983 年毕业于成都体育学院。他多年代表四川队参加全国武术

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/>