

前 言

中国武术历史悠久，源远流长。南拳是中国武术中的一个流派，具有实际锻炼价值，在国内深受群众喜爱，在国外享有较高声誉，是我们民族的宝贵文化遗产之一。我们这次搞广东南拳的调查研究工作，是根据国家体委关于发掘整理武术遗产的要求进行的。这项工作由广东体育科研所负责。他们在工作中，不辞辛劳地进行艰苦细致的调查研究。先后有重点地到过三十三个县市、八个公社大队，同各地武术界开过六十多次座谈会，整理了各种拳术、器械套路等技术素材五十多套，记录文字四万多字。对广东南拳的流派和特点，它的来龙去脉，以及它在广东革命人民的英勇斗争中所起的作用，取得第一手材料，基本上摸清了广东南拳的发展情况。

广东南拳内容丰富，各种拳术套路起码有三百五十多套，各种器械套路不少于一百多套。但有史以来，能够把它编写成书，公之于世的，真似凤毛麟角不可多得，若不再加整理，就有失传的危险。为使广东南拳更好地开展起来，现把它的传统拳术套路编写成书，以便使它得到继承和发展。

在整理传统拳术和器械套路的过程中，他们发现了不少好拳术、好器械套路；但也发现了不少套路编排迂滞，重复动作较多，内容简单，结构松弛，锻炼不够全面。现在，广

东体育科研所在发掘整理的基础上，汲取百家之长新编了一套拳术套路，名为《南拳·拳术》，新编了一套器械套路，名为《南拳·棍钯刀》，以便南拳爱好者学习。同时，也供各种传统拳术、器械套路进行改进时参考。

开展南拳活动设备简单，场地不限，男女适合，老少咸宜，室外室内都可活动。既可增强身体素质，锻炼坚强意志，丰富群众文化生活，又可提高自卫防身能力，是一项具有实际锻炼价值的运动项目。愿我们的武术工作者和广大武术爱好者更紧密地联系起来，互相学习，共同提高，以促进武术运动的进一步开展，更好地为实现“四个现代化”服务。

陈远高

目 录

第一章	基本知识	1
第一节	南拳的起源和发展	1
第二节	广东南拳的流派和它的特点	4
第三节	怎样练好南拳	13
第二章	拳术	19
第一节	基本动作和基本功	19
第二节	拳术套路	62
第三节	攻防练习	133

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/>