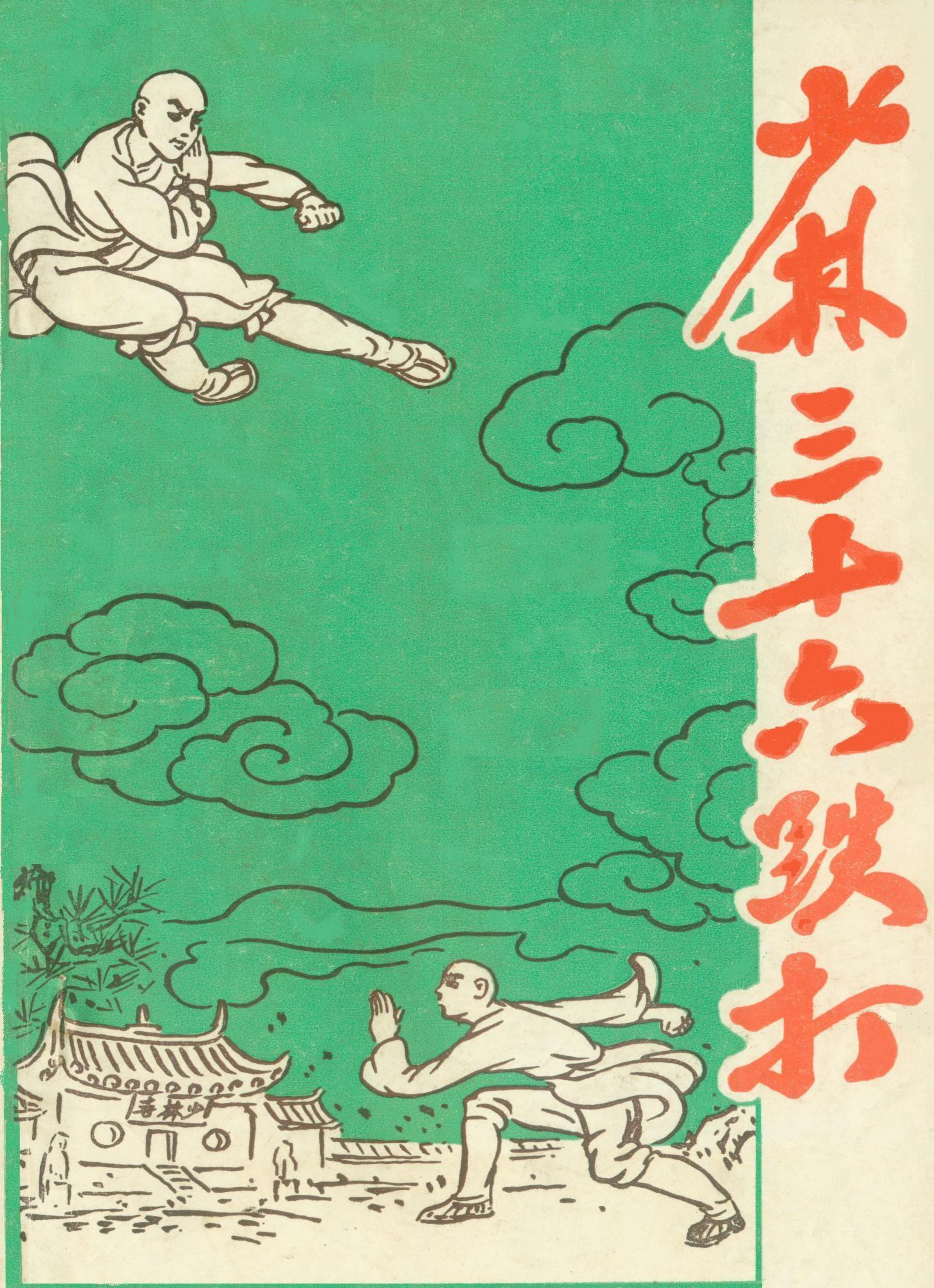


封面设计：诗 言



商丘市体育运动委员会组织整理

资料交换工本费0.40元

内部资料·严禁翻印

传统套路 国宝精华 正宗名拳 系统图解

前 言

少林“三十六跌打”与少林“十毒手”是少林拳法的传统套路。长期以来在少林寺和一些武术世家代代相传，秘密演练。在商丘市体委的大力支持下现将这两个套路整理成册，为挖掘、抢救武术国粹尽我们的一点微薄之力。由于水平有限，错误难免，望武林前辈和同好，给予斧正。

本册两个套路均经著名老拳师吕瑞芳先生和火车头武协委员吕延芝同志亲自审阅文稿，在此向他们父女表示衷心地感谢。

编 者

目 录

前言..... 1

少林《三十六跌打》..... 4

 跌打法简介..... 5

 一、双龙出海..... 6

 二、猛虎出洞..... 6

 三、浪子踢球..... 7

 四、顺风摆柳..... 7

 五、插花盖顶..... 8

 六、黑狗钻裆..... 8

 七、二郎担山..... 9

 八、娃娃折莲..... 9

 九、磨随脐转..... 10

 十、霸王别姬..... 10

 十一、鲤鱼扣腮..... 11

 十二、仙人脱衣..... 11

 十三、翻身降虎..... 12

 十四、童子拜佛..... 12

 十五、张飞扛梁..... 13

 十六、苍龙伏海..... 13

 十七、二龙斗宝..... 14

 十八、野鸡蹬窝..... 14

 十九、玉带围腰..... 15

 二十、死鸡拧头..... 15

 二十一、横扫千军..... 16

 二十二、海底寻宝..... 16

 二十三、舜子投井..... 17

 二十四、老樵背柴..... 17

 二十五、反折龙腰..... 18

 二十六、老龙翻身..... 18

 二十七、白鹤亮翅..... 19

 二十八、饿虎扑食..... 19

 二十九、双龙抱柱..... 20

 三十、力撕潘豹..... 20

 三十一、紫燕斜飞..... 21

 三十二、背石垫海..... 21

 三十三、箭射鸿鹄..... 22

 三十四、狸猫上树..... 22

 三十五、黑熊翻身..... 23

 三十六、孤猿攀藤..... 23

 三十七、跨马挟枪..... 24

 三十八、横踢八马..... 24

 三十九、夜叉探海..... 25

四十、海底捞月..... 25

四十一、降龙伏虎..... 26

四十二、顺水推舟..... 26

四十三、推窗望月..... 27

四十四、迎风摆莲..... 27

四十五、猛虎归山..... 28

四十六、收势..... 28

少林《十毒手》..... 29

 《十毒手》简介..... 30

 一、起势..... 31

 二、二龙戏珠..... 31

 三、袖底藏捶..... 32

 四、霸王别姬..... 32

 五、降龙伏虎..... 33

 六、单风贯耳..... 33

 七、二龙斗宝..... 34

 八、黑虎掏心..... 34

 九、劈山救母..... 35

 十、斩蛇出洞..... 35

 十一、王佐断臂..... 36

 十二、斩蛇出洞..... 36

 十三、反打太阳..... 37

 十四、化险为夷..... 37

 十五、白猫洗脸..... 38

 十六、急擒蛇头..... 38

 十七、插花盖顶..... 39

 十八、撒步夺标..... 39

 十九、横斩腰肋..... 40

 二十、巨蟒翻身..... 40

 二十一、冲天快炮..... 41

 二十二、托梁换柱..... 41

 二十三、袖底藏捶..... 42

 二十四、并蒂摆莲..... 42

 二十五、武松打虎..... 43

 二十六、收势..... 43

附:

 戚继光《拳经捷要》..... 44

 《拳经》问答秘诀二十款..... 45

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/>