

前 言

“螳螂拳”是模仿螳螂的形象与其角逐技能创编的拳术。关于螳螂拳起始年代及创始人众说纷纭，较多的一种说法是发源于山东，为南宋人王郎所创，也有说王郎是明末清初人的。但根据在马王堆古墓中发现的三十二“螳螂手”导引图考证，螳螂拳的起源应追溯到更远的年代。

“螳螂拳”是传统武术中的优秀拳种，内容丰富多彩，在山东华北等地尤为流行。在长期的发展演变中，形成了“七星”（也称“罗汉螳螂”）“梅花”（也称“梅花太极螳螂”）、“六合”三大流派，各具风格。本书是在整理传统套路的基础上进行编写的，为了便于学记，动作名称均采用现代术语。

螳螂拳的手型是螳螂爪，步型为“玉环步”。其主要手法有：叫、顺、送、拈、粘、贴、帮、逼、勾、接、崩、挂、挫等。主要腿法有：踢、蹬、弹、踹、勾、别等。主要身法有：挨、帮、挤、靠、仰、俯、拧、折、旋等。

螳螂拳主要运动风格是：姿势低，手法密，方法清晰，招招连使，手、足、身并用。动作有一种快而不浮、疾而不乱、短中寓长、紧中求放、结构严谨、变化莫测而又勇猛顽强、一气呵成的特点，对发展速度、灵敏、柔韧等素质有较好效果，尤适合青少年锻炼。

为了便于教授和自学，本书根据由易到难、由简到繁的

原则，采用了分解和完整相结合的结构顺序，凡“1、2、3、4、5”阿拉伯数字为分解动作，“一、二、三、四、五”中文数字为完整动作；在分解动作规格、路线掌握后，需连贯起来进行完整练习。

由于本人水平有限，错误之处在所难免，希望广大读者批评、指正。

目 录

螳螂拳基本动作简介.....	1
第一套动作名称.....	4
第二套动作名称.....	19
第三套动作名称.....	33
第四套动作名称.....	55
第五套动作名称.....	77
第六套动作名称.....	108
第七套动作名称.....	132
第八套动作名称.....	161

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/>