



# 武术竞赛

李天骥 李德印 编著

人民体育出版社

## 前 言

早在1958年我父亲李玉琳（1885—1965）受人民体育出版社之约，着手编写“形意拳”，初稿的部分内容曾列入1961年全国体育学院武术教材，不幸他未及完成全书而病故。父亲号润如，毕生从事形意、太极、八卦等拳术的教学研究，先后拜武术名家郝恩光、孙禄堂先生为师，同时得到李存义、张兆东等前辈指教。我幼承家学，八岁开始练少林拳、形意拳，本书是在父亲原作的基础上整理完成的。原稿在十年动乱期间散失。今天，我们终于完成了这本书的整理工作。

形意拳是我国武术遗产中主要拳种之一，历史比太极拳、八卦掌更早一些。本书主要依据全国流传较广的形意拳练法，尽量保持传统风貌。有些地区的形意拳，风格和练法略有不同，但基本要领是一致的。在内容上，书中着重介绍基本拳法和典型传统套路。有些内容，如形意连拳（综合形意拳）、健身桩功则是我们多年教学实践的总结。器械练习本书未收录。在拳理解释上，力求适合教学训练需要。书末附录了一些古典拳论，作为参考。

在编写过程中，曾得到武术界故友唐豪、徐哲东等同志的帮助，在此谨表示怀念和谢意。

限于我们的水平，书中必然存在很多缺点，衷心希望读者给予指正。

李天骥

1980.12

# 目 录

<b>第一章 拳理概述</b> .....	1
第一节 形意拳的发展演变.....	1
第二节 形意拳的拳法特点.....	4
第三节 形意拳的锻炼价值.....	5
第四节 形意拳锻炼要领.....	9
<b>第二章 基本拳法</b> .....	27
第一节 三体式（站桩）.....	27
第二节 五行拳.....	30
第三节 十二形.....	47
<b>第三章 单练套路</b> .....	90
第一节 五行连环拳.....	90
第二节 杂式捶.....	97
第三节 形意连拳（综合形意拳）.....	117
<b>第四章 对练套路</b> .....	162
第一节 五行相克.....	162
第二节 三手炮.....	166
第三节 安身炮.....	170
<b>第五章 健身桩功</b> .....	185
一 龙形功.....	188
二 虎形功.....	191
三 猿形功.....	193
四 熊形功.....	194
五 调养功.....	196
<b>附录 参考资料</b> .....	198

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/>