

自序

余生于清光绪八年（公元1882年），年已逾百。先祖父王金城为清朝旗营骑术教师，先父曾举晚清武举。余8岁从文习武，得家传梅花拳；后毕业于南京“中央国术馆”，受益于朱国福等武林诸名师，涉猎少林、宗鹤、形意、查拳等，对南北众家之长兼收并蓄，乃自成套路。现自觉来日无多，为响应党的继承与发扬祖国优秀文化之号召，特将平生习武之心得，整理编纂成《上乘梅花拳》一书。限于水平，疏漏与谬误实属不免，敬希海内外武术界朋友及广大读者不吝赐教。

王 鼎

1983年10月15日

目 录

第一章	概述.....	(1)
一	上乘梅花拳的源流.....	(1)
二	上乘梅花拳的拳法特点.....	(1)
第二章	上乘梅花拳锻炼要领.....	(3)
一	学习上乘梅花拳应注意的一些要领.....	(3)
二	练拳秘诀.....	(4)
三	练拳“八忌”.....	(7)
第三章	梅花拳中的身体运用.....	(10)
一	身体各部分运动的要领.....	(10)
二	“五合三催”.....	(14)
三	拳术中的“五臂”与运用.....	(14)
第四章	论步法.....	(16)
一	步法概述.....	(16)
二	几种常用的步型步法.....	(17)
第五章	论劲.....	(20)
一	劲之习法.....	(20)
二	力与劲之区别.....	(21)
三	运劲之理.....	(22)
四	劲的种类及应用.....	(23)

第六章	散手中的拳法运用.....	(26)
一	与人交手之要领.....	(26)
二	拳法运用.....	(27)
三	拳谚附录.....	(29)
第七章	混斗拳套路.....	(31)
一	混斗拳动作名称.....	(31)
二	混斗拳动作说明与图解.....	(33)
第八章	上乘梅花拳套路.....	(52)
一	上乘梅花拳动作名称.....	(52)
二	上乘梅花拳动作说明与图解.....	(54)
	作者生平简介.....	(113)

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/>