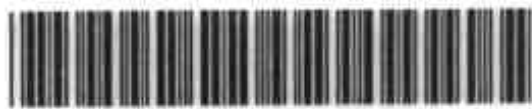


1200318985 - 5



1200318985

龍谷大學
圖書部 印章

拳長門教

中國武術入門

本社編輯小組



G852.12

060



新潮社

前 言

近年來國人對自己傳統的文化精萃——國術的興趣提高，且更進一步地追尋其根源。

武術是民族珍貴的遺產。除了實用性之外，更有其藝術性。既可用於體育健身上，又有幫助思考的價值。

本書內容都是些基礎性的，對於完全不懂拳法而想開始學習的人而言，本書可當作入門參考。這也是作者撰寫本書之目的。初學者，若能十分用心，而正確地練熟本書中的基本功夫，以後不管入的是什麼門派，成功的機率相當大。

希望能藉此書，使有心習武的年輕人認識國術，並吸取其菁華。

目錄

前言	3
----------	---

第1章 教門長拳概述編

教門長拳概論	8
彈腿（潭腿）與查拳	9
彈腿（潭腿）與查拳	9
查拳的歷史	14
回民族與武術	17
中国的少数民族	17
回族的形成和武術之間的關係	17
回族的武術	19

第2章 基本功編

關於基本功	22
準備体操	23
腳的回旋	23
膝的回旋	23
阿奇里斯腱的伸張	24
股關節的伸張	24
把式 站立方式	28
把式的意義	28
把式的練習	28
① 預備式	29
② 騎馬式	30
③ 弓箭式	30
④ 騎馬式	30
⑤ 弓箭式	30
⑥ 騎馬式	30
⑦ 虛式	32
⑧ 騎馬式	32
⑨ 虛式	32
⑩ 騎馬式	32
⑪ 仆腿式	32
⑫ 騎馬式	32
⑬ 仆腿式	33
⑭ 騎馬式	33
⑮ 獨立式	34
膝的向上踢	25
腰的旋轉	25
肩的運動	26
甩手	26

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/>