

目 录

南拳简介.....	(1)
一、南拳简况.....	(1)
二、南拳基本特点及其健身作用.....	(3)
(一 基本特点.....	(3)
(二 健身作用.....	(6)
三、怎样练好南拳.....	(7)
南拳基本技术.....	(14)
一、基本手型.....	(14)
二、基本步型.....	(16)
三、基本步法.....	(21)
四、基本手法.....	(23)
拳法.....	(23)
掌法.....	(36)
爪法.....	(46)
肘法.....	(50)
桥法.....	(53)

五、基本腿法	(63)
基本动作组合练习	(69)
组合(一)	(69)
组合(二)	(70)
组合(三)	(72)
组合(四)	(73)
组合(五)	(78)
组合(七)	(90)
组合(八)	(97)
组合(九)	(103)
组合(十)	(111)
初段位套路	(120)
一、“一段”南拳套路译解	(120)
二、“二段”南拳套路译解	(140)
三、“三段”南拳套路译解	(171)

南 拳 简 介

一、南拳简况

南拳为流传于我国南方诸拳种的统称。其流传地域主要包括广东、广西、福建、湖南、湖北、四川、江西、江苏、浙江等。南拳是目前国内外武术比赛的重点项目之一。

南拳在我国源远流长 历史悠久。据《小知录》记载 在明代有 “使拳之家十一”、“使枪之家十七” 其拳有 “赵家拳”、“南拳”、“勾挂拳”、“披挂拳”……可见 南拳在四百多年前已被载入史册。由于历史的发展，加之各地人们的传习关系，使南拳形成了各具特色的不同流派。

广东南拳极为盛行，有洪家拳、刘家拳、蔡家拳、李家拳、莫家拳五大流派。还有蔡李佛拳、虎鹤双形拳、佛家拳、侠家拳、刁家教、岳家教、朱家教等等。据调查 广东的各种南拳和器械套路就有三百多种。

福建南拳遍及全省各地，主要盛行于福州、厦门、泉州、莆田、漳州和永春、连城等市、县。福州有龙、虎、豹、蛇、鹤等

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/>