

序

王选杰

余与中才先生素未谋面，然以《精武》杂志为媒介，神交久矣。《精武》杂志向以弘扬中华传统技击为己任，余甚爱之，每每手不释卷。中才先生之文章时时见诸其刊，阅后以为所介绍者乃实战技击之精萃也。中才先生之文章自成体系，内容丰富，颇具实用性，尤以“超本能技击”等提法与大成拳某些理论有不谋而合之处。

中华武术渊源流长，博大精深。其中高妙之理论及丰富之内涵，绝非任何国家之拳术能望其项背者焉。然近年来论及世界搏击之霸主，或曰泰国拳、或曰空手道。提及我国之武术，则大摇其头，谓花拳绣腿，无法与外国之实战拳种一较短长。此情形实令人痛心疾首。虽言者多不了解我国之真正武学，然有此印象与当今我国武术界崇尚表演型武术之现象不无关系。目前练武者所习拳术，花哨有余，却敌不足。故亟需有人振臂一呼，令众蒙醒，还武术实战克敌之本来面目。

多有立志习练实用拳法之青年，苦于投师无门，寄希望于武术刊物及书籍，欲从中有所收益。中才先生虽仅而立之年，然风华正茂，积极致力于宣传实战武术之事业，著述颇丰。除为《精武》杂志撰写大量文章外，还著有《武术实战技术》一书，现已面世。

今闻中才先生又有佳作问世，观其内容，丰富多彩、简学易练，且富实战性，以科学之方法为训练手段，功法层次分明，循序渐进，法理并重，技术动作说明后配有要求、要领及图片，可谓文图并茂矣。又逢《精武》同仁相邀，遂欣然提笔，为此序。

一九九〇年三月一日于北京

目 录

序.....	王选杰
第一章 概述.....	(1)
第二章 传统武术基本功法.....	(4)
第一节 常用手型.....	(4)
第二节 常用步型.....	(7)
第三节 常用步法.....	(9)
第四节 四大基本功法.....	(15)
第三章 传统技击训练手段.....	(24)
第一节 骨骼放开性训练.....	(24)
第二节 柔韧性训练.....	(29)
第四章 拳谱中 108 式技法实用.....	(33)
第五章 传统超本能技击术.....	(87)
第一节 拳法部分.....	(88)
第二节 腿法部分.....	(92)
第三节 定位打击部分.....	(101)
第六章 传统拳腿组合打法.....	(105)
第七章 传统武术中的闪打之妙用.....	(119)
第八章 传统武术夹肢技术.....	(135)
第九章 传统擒拿十八式.....	(150)
第一节 打破拿.....	(150)
第二节 抓破拿.....	(153)
第三节 拿破拿.....	(156)
第十章 传统制敌膝肘夹击术.....	(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、药酒药方、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/>