

出版说明

本书的前三部分，经《中国体育》杂志编辑部编译成中英文对照稿后，已由香港和平书店印出。为满足读者要求，我们对原中文稿进行适当加工后出版。《中国体育》杂志编辑部为我们出版此书提供了前三部分的中文稿及其插图，在此深致谢意。

书中的“练拳的要求”、“动作名称”和“动作解说”已在本社出版的《中华武术》杂志上连载；“怎样学练醉拳”原是邵善康同志发表在1983年第三期《中华武术》杂志上的一篇文章，我们做了适当的修改，编在本书的最后，以飨读者。

前 言

醉拳，是中国武术的象形拳术。舞练时步法踉跄，身形飘忽，时而举杯自酌，时而颠扑醉倒，跌跌冲冲，越越越起。由于它的运动形式如此别致，致使这一拳术能流传至今。

醉拳的特点是：寓拳法于醉形，藏机关于跌扑。它在东倒西歪、前仰后合的醉形醉态之中，含蓄着刁搂点扣、踢弹勾挂、挨傍挤靠、闪展腾挪等技击的手法、腿法、攻法和避法；而在一跌一倒之中，则蕴藏着扑、翻、剪、绞等地躺摔法的攻防技巧。这个特点使拳法、摔法和醉形融合为一体，构成了颇饶趣味的独特风格。

醉拳的拳路很广，名目不一，内容也各有偏重。我们编写的这路醉拳，是个传统的套路，内容偏重于跌扑滚翻动作。整个套路里面共有扑虎(鱼跃腹扑)，翻身扑虎，案头(向前头翻)，拔浪子(侧空翻)，栽碑(屈肘前倾跌)，仰跌，盘腿跌，跌叉，穿腿坐地，扑地蹦，鲤鱼打挺(蹬足跃起)，金绞剪，乌龙绞柱及旋子等十四种跌扑滚翻的技巧。跌扑滚翻的丰富，增强了运动的难度，同时对锻炼也提出了高的要求。

练习醉拳，对发展身体各部肌肉的力量、各部关节的灵活、各部韧带的伸长和巩固，以及平衡感觉、神经与肌肉活动的协调机能，都有良好的作用；对血液循环器官、呼吸器

官等内脏器官也起着积极的锻炼作用。这样，它可以完成锻炼体质的任务。

限于编写水平，可能会有许多缺点存在，尚希读者提出意见，便于今后修改。

蔡龙云

邵善康

1981年4月于上海

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/>