

# 少林梅花桩精拳

范应莲 编著 并示范

Master Hai Deng's Unigue Skill

in Chinese Martial Arts

Boxing on the Plum Blossom Pole  
of the Shaolin System

成都体育学院图书馆



0 1 0 6 5 3



四川人民出版社

# 目 录

---

序

前言

说明

梅花精拳步法 (1)

梅花桩规格 (1)

梅花精拳练习程序 (2)

功力锻炼 (3)

梅花精拳路线图 (3)

梅花桩布竹刀图 (4)

## 少林梅花桩精拳定步分解动作

准备动作 (5) 上桩 (5) 请手

(6) 封闭手 (6) 子午锤

(6) 左单持 (6) 擒拿手

(7) 剔掌 (8) 子午锤 (8)

右单持 (9) 擒拿手 (9) 剔掌

(9) 子午锤 (9) 开步进盖掌

(10) 消盖掌 (10) 子午锤

(10) 左后翻拿 (10) 马步平锤

(11) 进盖掌 (12) 消盖掌

(12) 子午锤 (13) 上步右双持

(13) 下压插掌 (13) 子午锤

---

(14) 上步左双持 (14) 下压插  
掌 (14) 子午锤 (14) 开步封闭  
手 (14) 子午锤 (15) 右后翻拿  
(15) 马步平锤 (15) 牵手横锤  
(16) 退步子午锤 (17) 右翻挂  
(17) 上步子午锤 (18) 左翻挂  
(18) 上步子午锤 (18) 牵手横  
锤 (18) 退步子午锤 (19) 左扑  
肘 (19) 刷锤、子午锤 (20) 右  
扑肘 (21) 刷锤、子午锤 (22)  
双撩膝 (22) 翻掌、子午锤  
(22) 左后翻拿 (23) 马步平锤  
(23) 牵手横锤 (24) 退步子午  
锤 (24) 右单持 (25) 剔掌  
(25) 炮锤、刷锤 (25) 子午锤  
(26) 左单持 (26) 剔掌 (26)  
炮锤、刷锤 (26) 子午锤 (27)  
双撩膝 (27) 翻掌、子午锤  
(28) 右后翻拿 (29) 马步平锤  
(29) 牵手横锤 (30) 退步子午  
锤 (30) 左吞拿 (30) 马步平锤

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/>