

目 录

第一章 拳理概述	1
第一节 通背拳的源流与发展	1
一、通背拳源流.....	1
二、近代通背大师——修剑痴.....	3
第二节 通背拳的运动风格和特点	4
第三节 通背拳的基本技法	6
第四节 通背拳的锻炼要领	8
一、对身体各部姿势的要求.....	8
二、练习通背拳的基本要求.....	12
三、通背拳的锻炼步骤及要点、作用.....	14
第五节 通背拳的锻炼价值	16
第二章 通背拳基本功、基本拳法	20
第一节 基本手型、步型、手法、步法、腿法	20
一、手型.....	20
二、步型.....	22
三、手法.....	26
四、步法.....	28
五、腿法.....	28
第二节 站状练习	29
一、乾坤状.....	29
二、周天状.....	46
三、混元状.....	55
四、子午状.....	67



五、五行状.....	75
六、中和状.....	87
第三节 十三种劈山.....	89
一、迎门劈山.....	90
二、闪展劈山.....	92
三、展手劈山.....	94
四、措别劈山.....	96
五、摆挑劈山.....	98
六、转还劈山.....	101
七、掩手劈山.....	103
八、翻劈山.....	106
九、摆挑接劈.....	107
一〇、劈山炮.....	110
一一、掉锁劈山.....	112
一二、劈里藏花.....	113
一三、措足劈山.....	115
第三章 行状拳法练习.....	117
第一节 小周天.....	118
第一段.....	120
第二段.....	134
第二节 猿猴出洞.....	153
第一段.....	154
第二段.....	162
第三节 猿猴入洞.....	163
第一段.....	167
第二段.....	184
第四节 十二连珠.....	186

第五节 一字连击	191
第六节 奇形化击	206
第四章 套路	220
第一节 小连环	220
第一段	223
第二段	235
第二节 通背功	237
第一段	244
第二段	254
第三段	261
第四段	267
第五段	276
第六段	284
第三节 通背掌	300
第一段	305
第二段	316
第三段	325
第四段	344
第四节 通背拳	352
第一段	356
第二段	364
第三段	368
第四段	376
第五段	382
第六段	388
第五节 猿鹤奇势	398
第一段	403

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/>