

<<少林寺拳谱>>

图书基本信息

书名：<<少林寺拳谱>>

13位ISBN编号：9787215061637

10位ISBN编号：7215061639

出版时间：2007-4

出版时间：河南人民出版社

作者：释永信

页数：153

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<少林寺拳谱>>

### 前言

少林寺武术文化博大精深，是世界文化遗产。

少林功夫拳械套路繁多，但都流传有序。

目前存在少林功夫套路练习不统一的问题，给训练和竞赛都造成了一定的困难。

这不排除以讹传讹的过错。

挖掘、整理、统一、规范少林功夫拳械套路是少林寺义不容辞的责任。

我寺组织人员，首先是对僧俗弟子及社会上的老拳师调查访问，对少林寺遗留下来的拳械套路进行挖掘整理。

2002年我寺又组织专业人员成立了少林武术工作室，对少林功夫套路进行专业的整理、统一、规范，为今后的少林功夫教学打下了良好的基础。

这些套路是一千多年来我寺僧人世代演习的套路。

所谓套路就是人们在长期的演习中，逐渐择其确切实用的招势编为定式，以便人们更好地练习。

套路之重要可见一斑。

《少林寺拳谱》将陆续出版少林寺流传下来的传统套路，这些套路是少林寺的真传，可以作为习少林功夫者的标准教材，为今后少林功夫套路竞赛及竞赛规则的制订打下了基础。

## <<少林寺拳谱>>

### 内容概要

本书少林功夫拳械套路繁多，但都流传有序。

目前存在少林功夫套路练习不统一的问题，给训练和竞赛都造成了一定的困难。

这不排除以讹传讹的过错。

挖掘、整理、统一、规范少林功夫拳械套路是少林寺义不容辞的责任。

我寺组织人员，首先是对僧俗弟子及社会上的老拳师调查访问，对少林寺遗留下来的拳械套路进行挖掘整理。

2002年我寺又组织专业人员成立了少林武术工作室，对少林功夫套路进行专业的整理、统一、规范，为今后的少林功夫教学打下了良好的基础。

这些套路是一千多年来我寺僧人世代演习的套路。

所谓套路就是人们在长期的演习中，逐渐择其确切实用的招势编为定式，以便人们更好地练习。

套路之重要可见一斑。

<<少林寺拳谱>>

章节摘录

插图：上动不停，右脚提起向左脚盖跳，随即左腿屈膝，小腿向后提起；在右脚落地的同时，上体右转；双拳变掌，指尖相对于腹前，掌心向上；眼向前平视。

（图12 - 1）上动不停，上左步呈弓步；同时双掌变拳内旋翻转，掌心向下，左拳在内贴腹，右拳在外，拳眼贴左拳轮；眼向前平视。

（图12 - 2）要点：右腿蹬地合胯，以腰发力。

Now having retracted his left foot so as to place it beside his right foot with only its tiptoe resting on the ground, he turns his torso right 90 ° and, while doing this, not only changes his fists into palms with their dorsa turned to face upward but brings his arms horizontally rightward. His eyes follow the movements of his arms.

<<少林寺拳谱>>

编辑推荐

《少林寺拳谱:大洪拳》由河南人民出版社出版。

<<少林寺拳谱>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>