

<<金刚拳>>

图书基本信息

书名：<<金刚拳>>

13位ISBN编号：9787500933182

10位ISBN编号：7500933185

出版时间：2008-6

出版时间：李佩基,丁宝源,陈树昆 人民体育 (2008-06出版)

作者：李佩基,丁宝源,陈树昆

页数：307

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>

<<金刚拳>>

内容概要

《金刚拳》介绍了金刚拳套路歌诀与动作说明；金刚拳技击实用法演练；金刚拳散手技击演练示例；金刚拳实用腿法技击等内容。

金刚拳属于戳脚门派。

它重手眼身法步，尤其重腿脚功，是北腿的主要代表之一。

戳脚派套路很多，在河北深县一带，有金刚架、金刚捶、华拳、八翻手、四行拳、罗门八步、二郎拳、哪吒拳、九枝子等众多套路，均应属此派范畴。

这些拳种都含有玉环步、连环步、鸳鸯脚，这些步法在金刚拳中都有练习法。

如鸳鸯脚是一种腿脚功夫，它形似鸳鸯，是成双成对的两个脚法组成进退连环不断的招术。

传言水浒传中的武松惯用此腿法，他运用“玉环步鸳鸯脚”打败了蒋门神。

<<金刚拳>>

书籍目录

第一章 总论第一节 金刚拳的拳势特征第二节 金刚拳的步法特征第三节 金刚拳的手法特征第四节 金刚拳的身法特征第五节 金刚拳套路与金刚散手第六节 金刚拳八趟各自特征第二章 金刚拳套路歌诀与动作说明第一节 金刚拳第一趟第二节 金刚拳第二趟第三节 金刚拳第三趟第四节 金刚拳第四趟第五节 金刚拳第五趟第六节 金刚拳第六趟第七节 金刚拳第七趟第八节 金刚拳第八趟第九节 金刚四形拳第十节 金刚八步拳第三章 金刚拳技击实用法演练第四章 金刚拳散手技击演练示例第五章 金刚拳实用腿法技击跋

<<金刚拳>>

编辑推荐

《金刚拳》由人民体育出版社出版。

金刚拳按初始学习渐进方式可分为八趟，每趟练习称为“踢趟子”。

学会以后，可以分趟子演练，亦可连续几个趟子(套路)演练，其掌握尺度要按自己功夫深浅、气力结合适度而定，不可过努而伤着身体。

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>