

<<功派技击拳法>>

图书基本信息

书名：<<功派技击拳法>>

13位ISBN编号：9787500939368

10位ISBN编号：7500939361

出版时间：2011-7

出版时间：人民体育

作者：王长明.

页数：236

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>

<<功派技击拳法>>

内容概要

功派技击拳法是王长明先生潜心研习少林拳、太极拳、形意拳及其他多家功夫，撷取各家之技击精华而编创的综合武学技法。

它分为素质训练、技击操作和技击功夫三个层次，系统地论述了技击格斗体系。

习者能在短短的半年时间里掌握基本打法，练出犀利的打击力、抗击打力和爆发力，然后循序渐进。直至练成技击高手……

<<功派技击拳法>>

作者简介

王长明，男，1955年生，大学本科学历。

1974年得启蒙恩师徐武道教诲，开始习练少林寺南院拳种。

1986年跟随湖北省天河寺气功大师张嘉陵修炼硬气功。

1988年在少林寺有幸结识释行性法师(俗名张庆贺)，跟随其修炼内功2000年3月拜师学练少林精义拳法

。

先后跟随西安市李瑞章和翟本源老师习练赵堡太极拳。

1998年曾在山东省胶州市开办少林武术馆，任馆长。

2004年开始教习功夫搏击术。

现为国家武术六段、国家一级拳师，河南偃师市武协副会长兼秘书长。

<<功派技击拳法>>

书籍目录

- 第一章 功派技击拳法概论
 - 第一节 武术概念的探讨
 - 第二节 功派技击拳法的由来
 - 第三节 功派技击拳法的十大特点
 - 第四节 功派技击拳法诸要素
 - 第五节 功派技击拳法要义
- 第二章 身体素质和心理素质训练
 - 第一节 身体素质训练
 - 第二节 心理素质的训练
- 第三章 功派技击操作
 - 第一节 步法
 - 第二节 高中低位打法
 - 第三节 脚腿法
 - 第四节 肩、肘、胯、膝法
 - 第五节 擒拿术
 - 第六节 摔法
 - 第七节 整体对抗
 - 第八节 功派技击论变化
 - 第九节 功派技击论对付各种对手的十二法则
- 第四章 功派技击功夫
 - 第一节 桩功功法
 - 第二节 硬气功铁布衫
 - 第三节 达摩易筋经
 - 第四节 点穴法
- 后记

<<功派技击拳法>>

编辑推荐

王长明的这本《功派技击拳法》的主体部分功派技击术，无论从功理、功法、训练内容、训练手段，还是技击战术的技法、战略战术思想，都具有十分突出的特点和实战意义，对充分认识、发挥传统武术的技击价值，提高传统武术的实战能力，具有一定的指导意义，是一部开卷有益的武术专著。

<<功派技击拳法>>

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>