

<<北腿拳中王>>

图书基本信息

书名：<<北腿拳中王>>

13位ISBN编号：9787508237961

10位ISBN编号：750823796X

出版时间：2005-12

出版时间：金盾出版社

作者：蔡景和

页数：442

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>

<<北腿拳中王>>

内容概要

中华武林“南拳”、“北腿”享有盛名。

具有悠久历史的戳脚翻子是“北腿”代表拳种，燕青翻子是戳脚翻子的经典拳法。

该拳法舒展大方，威武雄健，气势豪迈，“拳出如猛虎，身行似蛟龙”，内外兼修，攻防结合，钢柔相济，灵活多变，手脚并用，以腿功见长，享有“燕青翻子拳中王”的美誉。

它既有健身强体功能，又有技击实战价值，同时还有很强的艺术观赏性，体现了“技术、医术、艺术三术并重”。

”本书内容包括：第一编燕青翻子概述；第二编燕青翻子的基本拳法；第三编燕青翻子十八趟连环套路；书后还附录有燕青翻子连环战练习。

书中配有插图和彩图共800余幅。

本书内容丰富，图文并茂，通俗易懂，可供武术界朋友和各地武术学校师生阅读参考；可以帮助公安、特警和保安人员提高技击搏斗能力；对杂技、舞蹈等艺术工作者也有一定参考价值；用于健体防身，主要适合广大青少年或成年人读者。

<<北腿拳中王>>

作者简介

蔡景和，现为中国武术协会会员、北京戳脚翻子研究会委员、北京艺林武术培训中心总教练、北京北普陀影视培训基地影视研修学院武术系总教练、国家有武术辅导员、中国武术6段。

8岁开始随爷爷蔡柯方习武十载。

20世纪60年代末，拜师于我国著名武术大师“花鞭”吴斌楼门下学习戳脚翻子近10年，较全面地继承了戳脚翻子技艺。

1975年、1978年，两次参加北京市职工武林比赛，曾获传统拳术两个第一名、传统器械第二名。1999年北京渔阳杯赛获传统拳术第二名。

1980年至2004年24年中，曾先后在军事机关、武警部队以及地方多家中小学校等单位任武术教师，所培养的一批武术优秀人才，在我国重大武术比赛中多次获奖。

曾在《人民日报·海外版》、《中华武术》杂志、《武魂》杂志等报刊上发表论文多篇。主要著作有金盾出版社出版的《“北腿”代表拳种——戳脚拳法》、《“北腿”拳中王——燕青翻子》。

<<北腿拳中王>>

书籍目录

第一编 燕青翻子概述 一、燕青翻子名称及沿革 二、吴斌楼与燕青翻子 三、燕青翻子的突出特点 四、习练燕青翻子突出特点第二编 燕青翻子的基本拳法 一、燕青翻子的功法 二、燕青翻子的技法 三、燕青翻子的手法 四、燕青翻子的腿法 五、燕青翻子的身法第三编 燕青翻子十八趟连环套路 第一趟 八大开燕青艺 (一) 套路歌诀 (二) 动作名称 (三) 动作说明 第二趟 八大开扑地绵 (一) 套路歌诀 (二) 动作名称 (三) 动作说明 第三趟 八大开金刚拳 (一) 套路歌诀 (二) 动作名称 (三) 动作说明 第四趟 八大开勾挂拳 (一) 套路歌诀 (二) 动作名称 (三) 动作说明 第五趟 八大开迎风连环掌 (一) 套路歌诀 (二) 动作名称 (三) 动作说明 第六趟 八大开风摆荷叶掌 (一) 套路歌诀 (二) 动作名称 (三) 动作说明 第七趟 八大开龙虎拳 (一) 套路歌诀 (二) 动作名称 (三) 动作说明 第八趟 八大开连环拳 (一) 套路歌诀 (二) 动作名称 (三) 动作说明 第九趟 一条龙连手拳 (一) 套路歌诀 (二) 动作名称 (三) 动作说明 第十趟 一条龙看家拳 (一) 套路歌诀 (二) 动作名称 (三) 动作说明附录：燕青翻子连环技法实战练习后记

<<北腿拳中王>>

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>