

<<少林鹰爪入门精编>>

图书基本信息

书名：<<少林鹰爪入门精编>>

13位ISBN编号：9787536473430

10位ISBN编号：7536473435

出版时间：2012-1

出版时间：四川科技出版社

作者：杨维

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>

## <<少林鹰爪入门精编>>

### 内容概要

《少林鹰爪入门精编》共有六个部分，第一章基本介绍从王培锷记鹰爪名家周树生、傅全志记广西武协副主席周树生、严翰秀记北京亚运会中国武术队领队兼教练周树生、我与周树生老师的“书缘”、周树生浅谈习武之道和周树生谈怎样练习鹰爪拳六个不同侧面，真实地反映了当今世界武林泰斗周树生的一生武学生涯和他对武之道的认识；第二章介绍鹰爪拳基本爪型爪法；第三章操爪功法包括练功方法和套路练习两种形式。

练功方法以静力和器物辅助为主，套路练习以动力和练习爪型爪法为主，二者相辅相成可分可合；第四章鹰爪拳小拳套每一动作皆附攻防实用解说，意在帮助习练者了解每一招式的攻防精义，以便在演练套路时更好地表现鹰爪拳的风格特点和内外兼修之神韵；第五章鹰爪雁合12式是在鹰爪翻子门传统套路的基础上整理而成，分为上、下两段，对其动作要领做了详细说明，指出了练习要点。

还配有技击法，便于自学；第六章鹰爪拳53式是在鹰爪翻子门传统套路的基础上整理而成。

它保持了抓、打、搂、抱，撑、刁、拿、锁、扣、插、窜、跳、勾、挂、趟、翻、崩、挤、靠、砸等传统技法。

运动特点讲究眼明手快、身灵步轻。

其风格淳朴雄健，多由舒展翻转动作构成。

套路中手法变换较多，攻防意识较浓，具有一定的难度，可供有一定基础的武术爱好者学习和演练。

## <<少林鹰爪入门精编>>

### 作者简介

杨维，祖籍山西永济，1967年生于黑龙江省青冈县，工商管理硕士，武术博士，教育管理博士，阜阳大学体育学院武术副教授，国际武道联盟副主席，中国散手道协会主席，中华杨氏武艺研究会会长，少林鹰派武术研究会会长，《武术科学》学术刊物编委，国际一级武术裁判，黑带八段，是一位十分全面的武术家。

杨维自幼随父亲杨乃文学习杨氏武艺，继承和发扬了少林释行山、释行好、释行明和鹰爪王周树生传授的少林鹰派武术体系，先后得到18位武术名师指导，深得多家武功之精髓。

1988～1989年荣获“黑龙江省武术散手比赛”70公斤级冠军和“最佳擂主”称号；1992年获国家体育总局举办的“武术文化知识国际大奖赛”三等奖；1997年获世界杯“国际武术锦标赛”80公斤级散手比赛金牌和传统武术比赛银牌；1999年获美国国际武术联盟总会颁发的“国际武术裁判”资格证书

：2003年获美国世界博览会颁发的金杯奖；2005年被世界著名武术家评审委员会评为“世界著名武术家”；2006年被世界文化科学研究院授予“世界十大武术博士”；2007年被世界文化科学研究院授予“世界著名武术教育家”，同年被美国太极功夫杂志社评为“世界武术推广贡献奖”；2008年被世界著名武术家评审委员会评为“世界武林百杰”。

从武历程收录入《中国当代武林名人志》、《中国当代武术家辞典》、《世界名人录》、《世界著名武术家大型画册》（第一卷）。

已出版的武术著作30余部，音像作品100多种，在国内外刊物上发表技术文章和学术论文100余篇。

<<少林鹰爪入门精编>>

书籍目录

|                            |  |
|----------------------------|--|
| 前言                         |  |
| 第一章 基本介绍                   |  |
| 第一节 王培锬记鹰爪名家周树生            |  |
| 第二节 傅全志记广西政协副主席周树生         |  |
| 第三节 严翰秀记北京亚运会中国武术队领队兼教练周树生 |  |
| 第四节 我与周树生老师的“书缘”           |  |
| 第五节 周树生浅谈习武之道              |  |
| 第六节 周树生谈怎样练好鹰爪拳            |  |
| 第二章 爪型爪法                   |  |
| 第一节 基本爪型                   |  |
| 第二节 基本爪法                   |  |
| 第三章 操爪功法                   |  |
| 第一节 练功方法                   |  |
| 第二节 套路练习                   |  |
| 第四章 鹰爪拳小拳套                 |  |
| 第一节 动作名称                   |  |
| 第二节 动作图解                   |  |
| 第五章 鹰爪雁合十二式                |  |
| 第一节 动作名称                   |  |
| 第二节 动作图解                   |  |
| 第六章 鹰爪拳五十三式                |  |
| 第一节 动作名称                   |  |
| 第二节 动作图解                   |  |
| 后记                         |  |
| 敬告读者                       |  |
| 参考文献                       |  |

## &lt;&lt;少林鹰爪入门精编&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：与会各地区代表纷纷展示了六合八法拳各自特色，我的女儿阜阳大学体育学院武术系学生杨洋表演的六合八法拳，真动作形神清灵、刚柔相济，象形会意，随心所欲，快慢相间：演练风格犹如春雪初融，润物无声；刹那间如波涛汹涌，江河奔泻，飞流直下；不知不觉中汇聚百川归海，海上礁石林立，水下惊涛拍岸；渐渐天边的云雨和广阔的海面融为一体，仿佛进入蓬莱仙境，给人以无尽的遐想……这就是水拳的意境。

她的表演给与会者留下了深刻印象。

第二届国际武术散手道峰会 2009年11月19日，在海口新港华侨宾馆一见到周老师，他就要看我练六合八法拳，然后就教我练习鹰爪罗汉拳和鹰爪练手拳。

20日晚参加“2007~2009中国（海口）第二届国际武术散手道峰会”周树生老师获得了2007~2009年度为散手道突出贡献奖，与他一起获奖的还有32人。

国际武术散手道联盟为了鼓励和表彰他们为散手道做出的突出贡献，每人奖励千足金戒指一枚，价值人民币4200元。

令在场的所有人员感到无比的兴奋和无尚的光荣。

梁守渝主席兴致勃勃地说：“散手道每三年举行一次峰会，每次表彰都是用千足金戒指，黄金有情情义无价，让我们把散手道事业发扬光大！

”中国（海口）世界著名武术家大汇演 2009年11月21晚，在海口国际会展中心举行了世界著名武术家大汇演，表演近3个小时，国际武术散手道联盟主席、世界文化科学研究院院长梁守渝，为每个表演的武术家颁发特制的超大型号“武术家金奖”，并与部分表演的武术家合影留念。

此次表演有来自美国、加拿大、新加坡、德国等国家和中国港、澳、台地区及内地各拳种代表人物近50余人参加。

六合八法拳传人周树生（新加坡）、李玉华（德国）、杨维（安徽）、潘友茂（广东）；武当派代表人物张加立（湖北）；峨眉剑派传人陈坚（美国）、尚派形意拳掌门人李宏（黑龙江）；少林四门拳传人徐永庆（吉林）；陈式太极拳传人黄晶忠（福建）、桑全喜（山东）、杨再钧（云南）；杨氏太极拳传人王方莘（四川）、梁焰（四川）、周勇（四川）、解庆才（重庆）；克星掌创始人程克欣（重庆）；马三元心意六合拳传人马拴林（河南）；弦虎门掌门人钱兴勇（四川）；混元自然门创始人吴朝成（四川）；武当鱼形游身门传人贾维勇（甘肃）；空灵拳道创始人宋卫东（山东）；马派翻子拳传人金伟（河北）等名派名家登场献艺。

## <<少林鹰爪入门精编>>

### 编辑推荐

《中国武术绝招丛书:少林鹰爪入门精编》本着“探精抉微前人之微旨，认识阐发少林之真谛，挖掘整理鹰派之武术，总结提炼国术之精华”的宗旨，以“功法术合一论”为指导思想，依照“功理功法的理论实践，套路技巧的娴熟演示，学以致用应用的方法”为原则，沿着练功到实用的写作构思，以现代科学理念深入细致地解析少林鹰派武术，为人类健康和社会安宁贡献绵薄之力。

<<少林鹰爪入门精编>>

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>