

<<黑虎拳>>

图书基本信息

书名：<<黑虎拳>>

13位ISBN编号：9787560175539

10位ISBN编号：7560175538

出版时间：2011-9

出版时间：曲江春、宋恒德、孙良吉 吉林大学出版社 (2011-09出版)

作者：曲江春，宋恒德，孙良吉 编

页数：78

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>

## <<黑虎拳>>

### 内容概要

虎拳是我国民间武术中流传年代较久、传播地区较广、习练人数较多、技术要求较高的一个传统套路。

为使黑虎拳这个传统武术套路长久流传下去，曲江春、宋恒德、孙良吉研究整理了由周明德先生传授、主要流传在吉林地区的黑虎拳套路，编著成《黑虎拳》。

这套拳是我国著名武术家、武术教育家、第一届中国武协理事、吉林大学武术教授周明德先生最喜爱并习练终生的拳。

周先生是山东寿光人，十三岁拜师，习武八十年，在吉林大学执教武术近五十年，在武术方面受其教者不计其数，可谓桃李天下。

上世纪30年代，周先生学得此拳，1953年，以黑虎拳在全国民族形式体育表演及竞赛大会上获“优胜奖”。

周先生传授的黑虎拳套路结构紧凑，拳势舒展大方，动作迅捷刚猛，形象鲜明生动。

它对技法要求较高，手法严谨，步法敏捷，腿法多变，身法灵活。

主要手法有：冲、砸、劈、架、撩、掳、推、搂、钩等；步法有：进、撤、行、击、跃、腾、上、插等；腿法有：弹、踢、蹬、踹、缠、勾、扫等；身法有：俯仰屈伸，翻腾旋转等；此外，拳中还含有擒拿术中的缠腕、卷腕、切腕、拧手等动作。

## &lt;&lt;黑虎拳&gt;&gt;

## 书籍目录

预备式 第一段 一、并步抱拳（抱拳甩头威风凛）二、并步前冲拳（双拳前冲神鬼惊）三、屈膝下砸拳（屈膝下蹲双砸拳）四、并步下插拳（两腿直立双锤插）五、并步上冲拳（霸王举鼎向上冲）六、弓步下砸拳（弓步下砸千钧重）七、卷腕提膝独立（转腕磕瓜不留情）八、撤步搂手（左开右搂撤身走）九、上步横推掌（上步挂打肋下攻）十、提膝转身推掌（击耳磕瓜横心掌）十一、提膝转身推掌（左右开弓不留情）第二段 十二、行步托架掌（握手上架行步走）十三、提膝转身推掌（击耳磕瓜横心掌）十四、插步冲拳（插步冲拳迎面打）十五、提膝前撩掌（上步挂打肋下攻）第三段 十六、锉腕横推掌（击步锉腕横心掌）十七、上步转身切掌（转身上步连续攻）十八、旋风脚（上步插花旋风腿）十九、跳转身仆步拍掌（涧底藏身埋伏式）二十、搂手冲拳（搂手冲拳弓步击）二十一、弹腿冲拳（左右冲拳弹踢蹬）第四段 二十二、穿掌震脚（穿掌震脚转身攻）二十三、歇步架掌（缠腕穿掌歇步式）二十四、插步冲拳（转身插步钻拳打）二十五、弓步架拳（弓步上架偷拳打）二十六、左右抡劈拳（左右抡臂向回攻）第五段 二十七、前后半扫腿（穿掌仆步前后扫）二十八、里合腿（起身开门鸳鸯腿）二十九、转身缠腿侧踹（侧身穿掌挂踹腿）三十、仆步铲腿（旱地拔葱左腿铲）三十一、搂膝冲拳（搂膝弓步右拳冲）三十二、左右冲拳（左右冲拳弹踢蹬）第六段 三十三、转身行步架掌（穿掌转身行步走）三十四、腾空飞脚（腾空飞脚飞虎式）三十五、左右抡掌（左右抡劈车轮式）三十六、跳转身劈掌（鹞子钻天身右拧）三十七、仆步盖拳（盖拳甩头仆步式）三十八、搂手冲拳（搂手冲拳弓步击）三十九、左右冲拳（左右冲拳弹踢蹬）四十、穿掌前后拍脚（弓步穿掌前后打）四十一、旋风脚（落地拧腰旋风腿）四十二、弓步绞花手（两手交叉小跨虎）四十三、直身扫腿（磨盘旋转下扫腿）四十四、弹踢挂打（右腿弹踢挂打掌）四十五、虚步亮掌（双手握拳把招收）收式

<<黑虎拳>>

章节摘录

版权页： 插图：

## <<黑虎拳>>

### 编辑推荐

《黑虎拳》在整理过程中，作者根据拳谱有意保留了那些明显重复的技击动作，对一些看似相同的动作注意它们的细微区别，尽可能最大可能保持其传统风貌。

<<黑虎拳>>

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>