

<<少林十二路谭腿>>

图书基本信息

书名：<<少林十二路谭腿>>

13位ISBN编号：9787807055891

10位ISBN编号：7807055898

出版时间：2008-1

出版时间：成都时代

作者：释行宇

页数：111

字数：120000

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>

## <<少林十二路谭腿>>

### 前言

2004年，喜剧大师周星驰携贺岁片《功夫》席卷电影界，凭借“真功夫”横扫各地票房，荣登年度票房榜首，不仅赚得钵满盆溢，更再次刮起了一股“功夫”旋风。

猪笼城寨三大高手力抗天地双残的打斗是片中最为精彩的一幕。

三大高手中的苦力强，平日里沉默寡言，只是低头做事，紧要关头却神威大发，施展出精绝天下的超强武功——少林十二谭腿绝技，与其他两大高手并肩作战，共同抗击“斧头帮”这一黑社会势力。

影片中的功夫高手“苦力强”，就是现实中身怀绝技的少林嫡传弟子——释行宇。

## <<少林十二路谭腿>>

### 内容概要

超猛大片《杀破狼2导火线》- 阿虎，票房冠军《功夫》——苦力强，明星亲授真功夫。  
少林十二路谭腿，周星驰、甄子丹倾力推荐！

攻防兼备，强体防身，快速上手晋级“功夫”高手。

《功夫》高手“苦力强”（释行宇）亲身教练，票房冠军，“真功夫”。

BOOK+DVD光盘一张，DVD同步教学，中文简/繁体可选字幕。

释·行宇：少林寺第32代嫡传弟子，精通少林的各种武术，12岁皈依少林寺习武参禅，后以少林武僧身份出访欧美、日韩及东南亚等世界各国，弘扬少林功夫。

2003年开始涉足影视界，倍受观众喜爱，享誉海内外，成为新一代影视功夫明星。

参演影视作品：《功夫》（2004年华语影片年度票房总冠军，行宇饰苦力强）、《杀破狼2-导火线》（2007年暑期最值得期待的功夫大片，行宇饰阿虎）。

少林十二谭腿基本功：基本步法 弓步·马步·仆步·歇步·虚步 基本腿法 正踢·里合·外摆·侧踢·后撩·侧踹 增强柔韧性的腿功 正压·侧压·后压·横叉·竖叉·控腿 少林功夫，禅武合一，博大精深 内功心法 八段锦·棍——齐眉棍·拳腿·刀·剑·其他器械 少林十二路谭腿绝技 第一路弹·第二路踩·第三路截·第四路蹬·第五路劈·第六路挂·第七路撩·第八路扫·第九路鞭·第十路踹·第十一路线·第十二路摆 少林谭腿功法秘笈 山进海啸，如风如电——谭腿的爆发力与速度·手眼身法，松紧机变——十二谭腿练功要诀。

## <<少林十二路谭腿>>

### 作者简介

释行宇：少林寺第32代嫡传弟子，精通少林的各种武术，12岁皈依少林寺习武参禅，后以少林武僧身份出访欧美、日韩及东南亚等世界各国，弘扬少林功夫。

2003年开始涉足影视界，倍受观众喜爱，享誉海内外，成为新一代影视功夫明星。

参演影视作品：《功夫》（2004年华语影片年度票房总冠军，行宇饰苦力强）、《杀破狼2·导火线》（2007年暑期最值得期待的功夫大片，行宇饰阿虎）。

# <<少林十二路谭腿>>

## 书籍目录

引子 十二谭腿引爆功夫热第一章 腿法根本，技出少林——谭腿神功 手是两扇门，全凭腿打人——少林谭腿 谭腿其他流派第二章 山进海啸，如风如电——谭腿的爆发力与速度 爆发力和耐力 爆发力与速度 耐力下降所致的危险 爆发力的应用 关于腿击的速度问题第三章 少林谭腿基本功 热身 跳绳 跑步 马步蹲 俯卧撑 弹跳 腿部基本功法 基本步法·弓步·马步·仆步·歇步·虚步 基本腿法·正踢·里合·外摆·侧踢·后撩·侧踹 增强柔韧性的腿功·压腿·下劈腿·控腿第四章 少林十二路谭腿绝技 第一路——弹 正弹 上步弹 连环弹 空中双弹 第二路——踩 第三路——截 原地截 铲脚 高截 第四路——蹬 原地正蹬 高蹬 第五路——劈 原地劈 腾空劈 第六路——挂 第七路——撩 前撩 后撩 第八路——扫 前扫 后扫 第九路——鞭 前鞭（左鞭） 后鞭（右鞭） 腾空鞭 第十路——踹 原地侧踹 上步侧踹 转身后踹 上步转身后踹 上步转腾后踹 腾空后踹 第十一路——膝 正膝 侧膝 上步膝 飞膝 第十二路——摆 前摆 腾空后摆 附：放松最佳方式——按摩 平躺 抖腿 放松腰部第五章 手眼身法，松紧机变——十二谭腿练功要诀 松紧法 机变法 步法 眼法 腰法第六章 拳棍刀枪，内外兼修——博大精深的少林武学 少林内功心法八段锦及其他 棍——齐眉棍 拳腿 刀 剑 其他器械附录 动作新星——释行宇

## &lt;&lt;少林十二路谭腿&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：第二章 山进海啸，如风如电——谭腿的爆发力与速度爆发力的应用1. 弹击爆发力的运用正面击敌的屈伸性腿法适合攻击高、中。

低三盘的正面目标。

这类腿法爆发力的运用，在于强化膝关节的屈伸过程中的瞬间弹击力。

以脚前掌为主要攻击武器，弹击的最大特点是简捷随意，突然性和攻击性非常强；在发起攻击前的动作企图比较隐蔽，不易被敌手察觉；在击打对方时自己破绽小，比较容易和其他攻击动作相协调，可在迅速推进中伺机运用。

2. 冲击爆发力的运用正面击敌的前冲性腿法，适用于攻击中、低二盘的正面目标。

这类腿击劲力连用，主要是在其他动作的协调配合下，在迅速推进中，用髋关节的力量抬腿发劲。

一般可用前脚背击敌，攻击裆部最有效。

但是，如果这类腿法没有其他动作作为掩护，对方也很易防守，且容易遭到对方阻击。

这类腿击的优点是能和上肢及身法非常默契地配合，较容易连用和掌握。

3. 鞭击爆发力的运用侧身击敌的侧击性腿击法，适于攻击高、中、低三盘的侧面目标。

鞭击爆发力的运用以脚掌内侧或脚掌面为攻击武器，在完成鞭击发劲时，以上体微微后仰的动作来取得最长的攻击距离。

鞭击主要是用膝盖的迅速弯曲、随即伸直来完成“空中”爆发力。

一般在进行过程中有一个“高抬膝”的程序，以完成防守这样一个转机，而后才实施进攻。

这类腿击的劲力爆发是以身腰最大限度的放长为特；点。

4. 摆击爆发力的运用摆击爆发劲力的运用，以脚掌外缘、脚前掌或脚后踵为攻击武器。

以后摆为例，主要以膝部伸直、突然弯曲构成爆发力。

在完成摆击爆发力时，不仅要求身腰放长，获得有效击打长程，而且还要求摆击完成以后的动作能与后继动作密切连接，毫无破绽。

摆击尤其需要注意腿部的柔韧度和腰部力量的运用。

实战时要注意自己转体时的破绽。

<<少林十二路谭腿>>

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>