

《河南心意六合拳》

图书基本信息

书名：《河南心意六合拳》

13位ISBN编号：9787530483935

出版时间：2016-7-1

作者：李洳波;李建鹏

页数：406

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《河南心意六合拳》

内容概要

此书大致分为六部分内容，分别为心意六合拳的历史与现状、心意六合拳的基础知识、招式套路、器械、用法要领、以及理论。还收录了《岳武穆王九要论》等多篇在心意拳口传心授的过程中，前辈拳师们留下的经验和口诀。

《河南心意六合拳》

作者简介

李洳波，河南漯河人，国家一级武术裁判。自幼喜爱武术，先后拜武术名家吕瑞芳、王培生、李廷芳为师学习心意六合拳、吴式太极拳、形意拳、查拳等。2012年被命名为国家非遗项目心意六合拳代表性传承人。现任国家社会体育指导员，中华武术总会海外分会名誉会长，世界心意六合拳促进会会长，世界搏击协会监事会会长等。

书籍目录

- 第一章心意六合拳概述
 - 第一节心意六合拳源流与现状
 - 第二节心意六合拳风格特点
 - 第三节心意六合拳健身作用
 - 第四节心意六合拳重要人物
- 第二章心意六合拳基础知识
 - 第一节手法
 - 第二节步法
 - 第三节鸡腿功
 - 第四节鹰捉基本功
 - 第五节蛤蟆功
 - 第六节心意六合拳动作要求
 - 第七节身形六势
 - 第八节心意六合拳练功进程
 - 第九节习武三忌
- 第三章心意六合拳招式与套路
 - 第一节起势与收势
 - 第二节心意把
 - 第三节十大真形
 - 第四节买氏四把捶
 - 第五节马三元派四把捶
 - 第六节心意把合演
 - 第七节十大真形合演
 - 第八节八字功
- 第四章心意六合拳器械
 - 第一节六合刀
 - 第二节五行刀
 - 第三节心意刀
 - 第四节心意枪
 - 第五节六合大枪
- 第五章心意六合拳用法与六排法
 - 第一节心意把用法
 - 第二节十大真形用法
 - 第三节六排之法
 - 第四节心意养生功
- 第六章心意六合拳理论
 - 第一节拳势论
 - 第二节内功四经
 - 第三节杂论拾遗
- 附录本支脉传承谱
- 后记

《河南心意六合拳》

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:www.tushu000.com