

《邹若衡武术精选套路》

图书基本信息

书名：《邹若衡武术精选套路》

13位ISBN编号：9787303157808

10位ISBN编号：7303157808

出版时间：2013-1

出版社：北京师范大学出版社

作者：邹培

页数：74

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

《邹若衡武术精选套路》

内容概要

《邹若衡武术精选套路1》是云南省民族事务委员会，云南少数民族传统武术的挖掘整理与传承项目结题成果。《邹若衡武术精选套路1》由第一章入门拳、第二章趺步缠丝、第三章扭丝破四门、第四章铁栅五封、第五章六合连环组成。

《邹若衡武术精选套路》

书籍目录

第一章 入门拳 第一节 四门方挂 起势一、左挂右插二、转身右挂左抄三、左挂右插四、右挂左抄五、左挂右插六、右挂左抄七、左挂右插八、右挂左抄九、左挂右插收势 第二节 捋手 起式一、左弓步下捋手二、右虚步上、下捋手三、右弓步下捋手四、左虚步上、下捋手收势 第二章 趺步缠丝 起势一、虚步推掌二、右缠丝手单掌三、双挂一插四、右三角五、左三角六、马步拦锤七、飞挂扭丝八、双砍掌九、右镰脚十、趺步捧印十一、催步右扁腿十二、右推掌十三、虚步双开手十四、趺步缠丝标手十五、丁步宰掌十六、飞挂扭丝十七、单掌十八、右推掌十九、催步右扁腿二十、右推掌收势 第三章 扭丝破四门 起势一、虚步亮掌二、回身分掌三、弓步上冲拳四、振脚砍掌五、蹬腿拦锤六、扭丝里掌七、飞挂侧蹬八、弓步撩阴九、洪门起腿十、歇步冲拳十一、拦腰盖肘十二、黑虎偷心十三、跟步连脚十四、迎门三掌十五、单凤朝阳十六、转身连珠十七、扭丝进肘十八、侧身里掌十九、飞挂侧蹬二十、弓步撩阴二十一、洪门起腿二十二、歇步冲拳二十三、拦腰盖肘二十四、黑虎偷心二十五、跟步连脚二十六、迎门三掌二十七、单凤朝阳二十八、转身连珠二十九、缠丝标掌三十、迎门铁扇三十一、侧身里掌三十二、飞挂侧蹬三十三、弓步撩阴三十四、洪门起腿三十五、歇步冲拳三十六、拦腰盖肘三十七、黑虎偷心三十八、跟步连脚三十九、迎门三掌四十、单凤朝阳四十一、转身撩阴四十二、洪门起腿四十三、侧身里掌四十四、拦腰盖肘四十五、黑虎偷心四十六、跟步连脚四十七、迎门铁扇四十八、转身扇手四十九、虚步亮掌收势 第四章 铁栅五封 起势一、虚步架手二、虚步开手三、左挂右插四、右推掌五、飞挂扭丝六、右镰脚七、右铁栅八、右凤眼锤九、趺步扭丝十、转身双砍掌十一、转身右推掌十二、飞挂扭丝十三、右镰脚十四、右铁栅十五、右凤眼锤十六、趺步扭丝十七、转身双砍掌十八、右推掌十九、飞挂扭丝二十、右镰脚二十一、右铁栅二十二、右凤眼锤二十三、趺步扭丝二十四、转身双砍掌二十五、右推掌二十六、飞挂扭丝二十七、右镰脚二十八、右铁栅二十九、右凤眼锤三十、趺步扭丝三十一、转身双砍掌三十二、转身右推掌三十三、右插锤收势 第五章 六合连环 起势一、左右下宰二、翻花架三、双推掌四、上步三砍五、右推掌六、飞挂扭丝七、上步封肘八、趺步插锤九、扭练凤眼锤十、大鹏展翅十一、转身双砍掌十二、左三角十三、右三角十四、右推掌十五、趺步弹踢十六、右推掌十七、转身右单掌十八、右推掌十九、双挂一插二十、右捧印二十一、左捧印二十二、前捧印二十三、飞挂扭丝二十四、右封肘二十五、趺步插锤二十六、扭练凤眼锤二十七、大鹏展翅二十八、转身双砍掌二十九、左三角三十、右三角三十一、右推掌三十二、趺步弹踢三十三、右推掌三十四、转身右单掌收势 跋后记

《邹若衡武术精选套路》

章节摘录

版权页： 插图：

《邹若衡武术精选套路》

编辑推荐

《邹若衡武术精选套路1》由北京师范大学出版社出版。

《邹若衡武术精选套路》

精彩短评

1、不错，作为入门级别的武术书籍，内容还不错。

《邹若衡武术精选套路》

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