

# 《牛郎门秘传棍法》

## 图书基本信息

书名：《牛郎门秘传棍法》

13位ISBN编号：9787500938132

10位ISBN编号：7500938136

出版时间：2010-9

出版社：萧明魁 人民体育出版社 (2010-09出版)

页数：362

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](http://www.tushu000.com)

# 《牛郎门秘传棍法》

## 内容概要

牛郎门秘传棍法，ISBN：9787500938132，作者：萧明魁 著

# 《牛郎门秘传棍法》

## 作者简介

萧明魁，男，汉族，1937年12月出生于中国山东省牟平县埠西头乡留格庄一武术世家。现任威海市武术协会顾问、乳山市牛郎棍研究会会长、中国武术七段。萧先生四岁时由母亲送南庙山拜雪云大师为师习练童子功，八岁随父萧和恭习练祖传“牛郎门”拳、械；十一岁随舅父周锡剑习练程派八卦掌；十六岁随族祖父萧云龙（姜化龙亲传弟子）习螳螂拳；二十六岁随隐居高僧李氏（本族亲属），精心习练牛郎门“华夏流星枪”“南斗六星刀”“北斗七星剑”及“养神功”等。1973年春，拜著名陈式太极拳名家洪均生先生为师，习陈式太极拳，为人室弟子，同时，又得到师叔冯志强、师姑陈豫侠亲传陈式太极刀、剑等。萧明魁先生虽师从名家，博采众长，武功深厚，但他淡泊名利，憨厚淳朴，且为人谦和，从不争强好胜；在国内外的武术比赛中，虽多次得金夺冠，成绩斐然，但从不高傲自大，总是以高尚的武德修养为重，赢得了武术界的赞扬和好评。并多次在省市武术比赛中担任裁判长、总裁判长、仲裁委员会主任等职。

# 《牛郎门秘传棍法》

## 书籍目录

第一章 牛郎棍概论第一节 神奇武功“牛郎门”第二节 牛郎棍风格特点第三节 牛郎棍练功方法第四节 牛郎棍习练之要则第五节 人体重要部位、穴位图第二章 牛郎棍基础知识浅述第一节 器械知识第二节 基本要领第三节 图解知识说明第三章 十字鞭第一节 十字鞭套路动作名称第二节 十字鞭套路动作图解第四章 长蛇鞭第一节 长蛇鞭套路动作名称第二节 长蛇鞭套路动作图解第五章 龙虎斗鞭第一节 龙虎斗鞭套路动作名称第二节 龙虎斗鞭套路动作图解附录牛郎门世系谱牛郎门第十四代主要弟子后记

# 《牛郎门秘传棍法》

## 章节摘录

插图：第一章牛郎棍概论第一节神奇武功“牛郎门”“牛郎门”武功是中华武术宝库中一颗璀璨明珠，是国家传统武术挖掘和保护的优秀拳种。“牛郎门”武功是以德为重，以拳为本，以棍见长，以刀为守，以剑为走，以绳镖为远，以铁砂为暗器，以养神功为修的一门内家武术流派。提倡以意领气，以气发力，以静制动，天人合一。其主要拳械法有：牛郎拳、牛郎棍、华夏流星枪、南斗六星刀、北斗七星剑、绳镖、铁砂、养神功等诸多套路与功法。“牛郎拳”（俗称徒手靠），分上下两篇；上篇为五靠：丁字靠、迎山靠、涉水靠、龙门靠、十字靠；下篇为四靠：田字靠、踏青靠、猿猴靠、黑虎归山靠。每靠均含九式，故先师们亦称“九九归一靠”。其主要拳法有：冲、劈、砸、崩、踹、踢、缠、蹬、刁、展、摆、拽、点、戳、擒、丢等。拳法要求：出拳有风、步落似丁、刚中有柔、柔中含刚、不招不架、不拿即打。心理素质要求：一要判，二要胆，三要技巧，四要敢。“牛郎棍”为牛郎门的主要器械，有多套棍法：一字鞭(64式)、十字鞭(119式)、田字鞭(108式，俗称一百单八鞭)、双折鞭(46式)、单折鞭(49式)、长蛇鞭(72式)、龙虎斗鞭(含诸多套路)等。其主要特点是：集刀、枪、剑、戟、鞭等击法为一体，招法严密，刚劲有力，节奏分明，连贯通达，灵活多变，以快、奇、巧、准制胜。主要棍法有：挑、劈、架、戳、扫、格、撩、擡、点、刺、绞、剁、舞、压、拧、拨等。牛郎棍中诸套路，原最后一个字都称“棍”，如“田字棍”，后因其“棍”字与“牛郎棍”总称易混淆，加之棍法中不少招法与鞭法相似。

# 《牛郎门秘传棍法》

## 后记

“牛郎棍”为“牛郎门”武功主要器械之一。《牛郎棍》一书于2003年由北京体育大学出版社出版发行，书中披露了田字鞭、双折鞭、单折鞭三套棍法，后各地许多读者来电来函，催促索学其他棍法套路，但因教学任务较重，时间紧，精力有限，所以相隔七年后才得以将《牛郎棍》的续集《牛郎门秘传棍法》一书与众见面，甚表歉意。《牛郎门秘传棍法》一书的主要内容，包含牛郎棍中的“十字鞭”“长蛇鞭”“龙虎斗鞭”三套棍法。与《牛郎棍》相比，本书第一章“牛郎棍概论”中增加了“神奇武功牛郎门”“牛郎棍习练之要则”两部分，其目的是让读者对“牛郎门”武功有较全面的了解，并对习练“牛郎棍”给予指点提要。第二章“棍法”中增补了图像，使读者观其形，明其理，加深对牛郎棍“十六击法”的学练和理解。本书三路棍法之式名，完全是按祖传式名而定。其中“十字鞭”在以往的教学，为了便于学练者拆练记忆，曾将动作式名增为156式，现出书又改为原传统套路的119式，但其总套路并未改动。

# 《牛郎门秘传棍法》

## 编辑推荐

《牛郎门秘传棍法》：十字鞭，长蛇鞭，龙虎斗鞭。

# 《牛郎门秘传棍法》

## 精彩书评

1、本书刻意淡化了阴阳五行之说，更多从技术实操角度出发，解释了如何提高棍法上。当然为了符合当下出版政策，省略了大量图例可谓遗憾。在研习一周后，感觉到自己的棍法明显上升了一个台阶。不会再为自己的棍法凌乱疲软慌于找借口了。牛郎秘传棍法，让郎new and long!



# 《牛郎门秘传棍法》

## 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](http://www.tushu000.com)