

# 《联手道》

## 图书基本信息

书名：《联手道》

13位ISBN编号：9787500938446

10位ISBN编号：7500938446

出版时间：2010-9

出版社：张星一 人民体育出版社 (2010-09出版)

作者：张星一

页数：395

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)

# 《联手道》

## 前言

张星一先生从事武术教育文化工作近30年，历经选手、教练、行政及研究、创编各阶段，成果昭彰，享誉武坛。2006年技术移民至美国，任教于旧金山国际学校，继续培植武术人才并积极活跃于湾区各大型国际武术功夫表演竞赛活动，奉献所学不遗余力。2008年获悉加州国际医药大学全球首设太极学院，开设太极硕士学位课程，随即申请入学进修，允为百尺竿头更上一层楼，众人表率。兹以张君秉其一贯整理研发之热诚，继其《鹰爪门擒拿术》大作问世后，复为其经年钻研习练之“联手道”研编教材竣工，即日付梓，谨借一角祝贺张君新作不久问世，并欣喜见证其勇猛精进，学无止境之体现，最后祝福张君早日达成夙愿，共为西方高等学府推展太极哲理与武术运动，以促进世界和平与人类幸福。

# 《联手道》

## 内容概要

《联手道》内容简介：张星一先生从事武术教育文化工作近30年，历经选手、教练、行政及研究、创编各阶段，成果昭彰，享誉武坛。2006年技术移民至美国，任教于旧金山国际学校，继续培植武术人才并积极活跃于湾区各大型国际武术功夫表演竞赛活动，奉献所学不遗余力。

# 《联手道》

## 作者简介

张星一，男，曾用名张俊斌，1952年出生，武术七段，硕士学位，中国河北省雄县人，现在美国传播中华武术，并筹建了“国际联手道功夫总会”。现任国际联手道功夫总会主席，美国传统武术协会海外名誉顾问，国际鹰爪总会传统武术中华同乡会会长，中国武术协会会员，河北省书法家协会会员，国家一级体育指导员。曾任中国河北武术协会教练委员会副主任，政协雄县委员会委员，保定市武术协会副主席，雄县武术协会主席，雄县文教局副局长。自幼酷爱武术、书法和音乐。拜师于当地名师国砚田，学少林拳。后从师于原二十九军大刀队武术教官姚建华练鹰爪翻子拳，对擒拿、卸骨、点穴颇有心得。曾亲受原国家体委武术处处长李天骥的指点。五十许，又拜师于原国际武联技委会主任、中国武协副主席张山和太极大师冯志强。始终练功不辍。

# 《连手道》

## 书籍目录

第一章 概论第一节 什么是连手道第二节 连手道的来源第三节 连手道的主要内容第四节 连手道的主要风格特点第五节 连手道的健身作用第六节 连手道八要八不要第二章 连手道内功第一节 六字秘诀第二节 秘传大五功第三节 八段锦第四节 易筋经第三章 八八六十四手第一节 头八手五赶三截第二节 二八手冲打式第三节 三八手迎风式第四节 四八手海底捞沙式第五节 五八手钻打式第六节 六八手蹴腿式第七节 七八手连环腿式第八节 八八手转环式第四章 鹰爪连拳五十路第一路压打-“.”第二路挑打第三路棚打第四路擢挑第五路盖马三拳第六路翻拳第七路杀腰掌第八路摆步打第九路转环掌第十路缠肘托打第十一路高挑低压第十二路顺步拳第十三路退步掩打第十四路靠肘第十五路晃袖第十六路摔拳第十七路顺风扫叶第十八路刁手撩阴第十九路拖打第二十路靠打第二十一路刁手闪步掌第二十二路捌腕第二十三路扔拳第二十四路抓法尖拳第二十五路刁手翻拳第二十六路护肘插掌第二十七路抹眉第二十八路抱月第二十九路外掰肘第三十路钻拳第三十一路上缠肘第三十二路下缠肘第三十三路上捆手第三十四路下捆手第三十五路刁打第三十六路挟打第三十七路八翻式第三十八路跨打第三十九路捌打第四十路鹰爪力的抓法第四十一路行步刁打第四十二路闪展第四十三路贴身靠打第四十四路摔身法第四十五路仙人换影第四十六路叶里藏花第四十七路硬插步第四十八路后插步第四十九路击步的上法第五十路前后跳腿第五章 九宫八法十二雁合手第一节 九宫八法十二雁合手动作说明第一手黑手取二目第二手单峰扫月第三手迎步过第四手双过手第五手霸王摘盔第六手关公大脱袍第七手左右贯耳第八手下捌卡嚙第九手虎扑第十手双剪手第十一手通天炮第十二手迎面一掌第二节 九宫八法十二雁合手用法说明附录：陈子正论拳法一、健身论二、沉静论三、自然论四、内功论五、外功论六、交手论七、师资论八、拳派论九、鹰爪论十、鹰爪翻子连拳论刘法孟论鹰爪翻子功法一、练法与用法论二、拳法论三、掌法论四、勾手论五、步法论六、腿功论七、肘法论八、肩法论九、腰法论十、眼法论以鹰爪翻子拳为例，对传统武术的整理、继承与推广的研究论析连手道

# 《联手道》

## 章节摘录

插图：

# 《联手道》

## 编辑推荐

《联手道》是由人民体育出版社出版的。

# 《联手道》

## 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)