

# 《大成拳断手绝技》

## 图书基本信息

书名：《大成拳断手绝技》

13位ISBN编号：9787811000511

10位ISBN编号：7811000512

出版时间：2004-6

出版社：北京体育大学出版社

作者：李照山

页数：281

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)

# 《大成拳断手绝技》

## 内容概要

《大成拳断手绝技》分为六章。讲述了大成拳断手概述、大成拳断手基本功、大成拳断手基本技术、大成拳断手连环技法、大成拳抗暴自卫术以及大成拳断手绝杀技等内容。李照山先生发表大成拳论文90余篇，出版《大成拳初学入门》、《大成拳养生真传》、《大成拳断手绝技》、《大成拳精典探秘》等专著，以及《大成拳养生健舞》、《中国大成拳》《大成拳上乘推手法》等VCD，名字收入《中国当代武术家辞典》、《中国专家人才库》等辞书。

# 《大成拳断手绝技》

## 作者简介

李照山，1955年出生于河南息县，师从王安平先生学习养生桩和五行动功，后拜大成拳实战名家王选杰先生为师，系统学练大成拳。

遵从王选杰先生注重武德、科学养生、强身健体、宏扬中华武术的教诲，多年来致力于大成拳拳学理论、搏击技术、养生功法等方面的研究教学工作。《精武》杂志曾刊发了《大成拳之魂——记大成拳名家李照山》、《走近李照山》等武术报告文学。中国教育电视台等13家电视台曾在“搏击擂台——人物风云榜”栏目中，对李照山先生进行专题报道。

李照山先生发表大成拳论文90余篇，出版《大成拳初学入门》、《大成拳养生真传》、《大成拳断手绝技》、《大成拳精典探秘》等专著，以及《大成拳养生健舞》、《中国大成拳》《大成拳上乘推手法》等VCD，名字收入《中国当代武术家辞典》、《中国专家人才库》等辞书。

# 《大成拳断手绝技》

## 书籍目录

第一章 大成拳断手概述 一、大成拳断手的理论基础 二、大成拳断手要素 三、大成拳断手实作要点 四、如何学练大成拳断手第二章 大成拳断手基本功 第一节 技击桩 一、抓球桩 二、虎抱头桩 三、大步桩 四、伏虎桩 五、降龙桩 六、高级矛盾桩 第二节 浑元力 一、训练浑元力地桩法 二、挂六面力的训练 第三节 大成拳的内劲场 第四节 随意状态下的作力 第五节 胆量素质训练第三章 大成拳断手基本技术 第一节 单操手 第二节 金龟出水的练与用 第三节 打中与打不中 第四节 实战攻防训练 第五节 大成拳断手应敌要则第四章 大成拳断手连环技法第五章 大成拳抗暴自卫术 一、防拳击抗暴自卫术 二、防抓抱抗暴自卫术 三、防腿击抗暴自卫术 四、临危救急抗暴自卫术 五、绝地求生抗暴自卫术 六、无定态抗暴自卫术第六章 大成拳断手绝杀技 一、裹胯之步 二、非法之步与距离感 三、组合技法强化训练 四、近体快攻技击术 五、如何形成自己的绝招附：大成拳断手述要（王薏斋著）

# 《大成拳断手绝技》

## 精彩短评

1、实战中相当有用,我和朋友试了一下,当者立倒

# 《大成拳断手绝技》

## 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)