

# 《鸳鸯响金镖》

## 图书基本信息

书名：《鸳鸯响金镖》

13位ISBN编号：9787204010448

10位ISBN编号：7204010442

出版时间：2008-5

出版社：内蒙古人民出版社

页数：178

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)

# 《鸳鸯响金镖》

## 内容概要

《鸳鸯响金镖》主要内容：鸳鸯响金镖，因其在发镖出击之时双双齐出：故名。该镖共有并步阴手发镖、并步阳手发镖、开步阴阳手发镖、弓身回手发镖、仰身倒抛发镖、侧身交替发镖、跳跃进步发镖、柔身晃躯发镖、舞花乱形发镖、卧地连环发镖、滚动偷袭发镖、跟步追敌发镖、真假虚实发镖、回旋戏耍发镖、败势跌扑发镖、三盘连环发镖计十六种使镖之法。故《功家秘法宝藏》卷五《鸳鸯响金镖》中载曰：“变幻手眼身法步，击发一十六类镖。”《鸳鸯响金镖》中所介绍的鸳鸯响金镖的多种出击手法，均系作者当年拜师学艺于武当“太和门”嫡传第十二代掌门人李松如老先生处所得到的真实技法，并从中精选出一些适应当今练武之人操作的招式，实为珍贵的传统武当嫡传。

# 《鸳鸯响金镖》

## 作者简介

范克平，1955年2月24日生于浙江杭州。祖籍山东寿光。家庭出身革命军人。1971年2月拜旧时国立南京中央国术馆一等教习罗玉学练传统武术（拳术与兵器）；1973年春经解放军南京军区副司令员兼中共安徽省委第一书记钱钧将军亲自推荐，拜武当派太和门第十二代传艺先生、旧时国立南京中央国术馆执行董事兼顾问李松如学文习武达10年整，从而掌握了内家武当派软、硬、轻功与特绝技四大功种的全盘完整功法及拳术兵器、本草采集、伤科诊疗等一系列的武艺精华。1981年初，南京市拟恢复市级武术运动协会。范克平以其文武兼备的特长从众多的候选人中脱颖而出名列第一，从而被直接调入南京市体委机关工作并主管该市武术协会。1988年到1992年，范克平先后在中国、日本国的多家出版社正式出版过个人专著44本与教学类录像带、碟片14件（盒）。新华社曾为范克平发过7次专稿；《人民日报海外版》、中央人民广播电台、《中国日报》、《瞭望周刊海外版》、《中国体育报》、《美洲华侨日报》等100余家中、外报刊为其发过人物专访（介绍）。范克平现为南京中华传统武术产业集团董事长兼总经理、南京将军书画院院长、南京太和门装饰工程有限公司董事长兼总经理并兼任南京新河文化艺术中心顾问等职。

# 《鸳鸯响金镖》

## 书籍目录

序前言上篇 基本功演练精图秘说 腰基本功第一前俯腰精图秘说之一 腰基本功第一左俯腰精图秘说之二 腰基本功第一右俯腰精图秘说之三 腰基本功第一摆腰精图秘说之四 腰基本功第一旋腰备架精图秘说之五 腰基本功第一旋腰右转精图秘说之六 腰基本功第一旋腰后转精图秘说之七 腰基本功第一旋腰仰转精图秘说之八 腰基本功第一旋腰左转精图秘说之九 腰基本功第一旋腰前转精图秘说之十 腰基本功第一下腰精图秘说之十一 腰基本功第一吊腰精图秘说之十二 腰基本功第一磨腰精图秘说之十三 腿基本功第二正压腿精图秘说之一 腿基本功第二侧压腿精图秘说之二 腿基本功第二反压腿精图秘说之三 腿基本功第二正俯腿精图秘说之四 腿基本功第二侧俯腿精图秘说之五 腿基本功第二反俯腿精图秘说之六 腿基本功第二侧抱腿精图秘说之七 腿基本功第二正搬腿精图秘说之八 腿基本功第二侧搬腿精图秘说之九 腿基本功第二反搬腿精图秘说之十 腿基本功第二十字半劈腿精图秘说之十一 腿基本功第二一字半劈腿精图秘说之十二 腿基本功第二支架十字叉精图秘说之十三 腿基本功第二支架一字叉精图秘说之十四 腿基本功第二十字全叉精图秘说之十五 腿基本功第二一字全叉精图秘说之十六 腿基本功第二垂腰十字叉精图秘说之十七 腿基本功第二俯腰一字叉精图秘说之十八 腿基本功第二正撕腿精图秘说之十九 腿基本功第二侧撕腿精图秘说之二十 腿基本功第二贴地一字耗腿精图秘说之二十一 腿基本功第二悬十字耗腿精图秘说之二十二 腿基本功第二悬一字耗腿精图秘说之二十三 腿基本功第二正支子耗腿精图秘说之二十四 腿基本功第二侧支子耗腿精图秘说之二十五 腿基本功第二反支子耗腿精图秘说之二十六 腿基本功第二正踢腿精图秘说之二十七 腿基本功第二侧踢腿精图秘说之二十八 腿基本功第二斜挂腿精图秘说之二十九 腿基本功第二外摆腿精图秘说之三十 腿基本功第二里合腿精图秘说之三十一 腿基本功第二侧踢腿精图秘说之三十二 腿基本功第二转精图秘说之三十三 腿基本功第二单飞脚精图秘说之三十四 腿基本功第二双飞脚精图秘说之三十五 腿基本功第二旋风脚精图秘说之三十六 腿基本功第二二起脚精图秘说之三十七 腿基本功第二撩踢脚精图秘说之三十八 腿基本功第二飞摆腿精图秘说之三十九 桩基本功第三骑马步精图秘说之一 桩基本功第三左弓步精图秘说之二 桩基本功第三右弓步精图秘说之三 桩基本功第三左虚步精图秘说之四 桩基本功第三右虚步精图秘说之五 桩基本功第三左歇步精图秘说之六 桩基本功第三右歇步精图秘说之七 桩基本功第三左仆步精图秘说之八 桩基本功第三右仆步精图秘说之九 鼎基本功第四佐助墙倒立精图秘说之一 鼎基本功第四靠墙倒立精图秘说之二 鼎基本功第四佐助手倒立精图秘说之三 鼎基本功第四手倒立精图秘说之四 鼎基本功第四独手立精图秘说之五 上盘诸法第五八字掌精图秘说之一 上盘诸法第五分指掌精图秘说之二 上盘诸法第五并指拳精图秘说之三 上盘诸法第五封眼拳精图秘说之四 上盘诸法第五柳叶掌精图秘说之五 上盘诸法第五镖形手精图秘说之六 上盘诸法第五雕勾精图秘说之七 上盘诸法第五梅花勾精图秘说之八 上盘诸法第五扣指掌精图秘说之九 上盘诸法第五空心拳精图秘说之十 上盘诸法第五攀花手精图秘说之十一 上盘诸法第五剑指精图秘说之十二 上盘诸法第五前冲拳精图秘说之十三 上盘诸法第五前推掌精图秘说之十四 下盘诸法第六燕抄水精图秘说之一 下盘诸法第六鹰翻身精图秘说之二 下盘诸法第六丁步精图秘说之三 下盘诸法第六提膝精图秘说之四 下盘诸法第六正弹腿精图秘说之五 下盘诸法第六正踢脚精图秘说之六 下盘诸法第六正蹬脚精图秘说之七 下盘诸法第六侧铲脚精图秘说之八 下盘诸法第六横踹脚精图秘说之九 下盘诸法第六前扫腿精图秘说之十 下盘诸法第六后扫腿精图秘说之十一 下盘诸法第六腾身击脚精图秘说之十二 下盘诸法第六外拐脚精图秘说之十三 三盘混炼第七拱手精图秘说之一 三盘混炼第七钦手精图秘说之二 三盘混炼第七穿掌精图秘说之三 三盘混炼第七架臂精图秘说之四 三盘混炼第七叉掌精图秘说之五 三盘混炼第七冲天拳精图秘说之六 三盘混炼第七栽地拳精图秘说之七 三盘混炼第七搂手精图秘说之八 三盘混炼第七绕臂精图秘说之九 三盘混炼第七下搁臂精图秘说之十 三盘混炼第七解敌踢脚拍法精图秘说之十一 三盘混炼第七砸法精图秘说之十 三盘混炼第七解敌踢脚撞法精图秘说之十三 三盘混炼第七解敌冲拳刁法精图秘说之十四 三盘混炼第七解敌砍掌图档法精图秘说之十五 三盘混炼第七解敌踹脚精图秘说之十六 三盘混炼第七解敌蹬脚精图秘说之十七 三盘混炼第七金丝绞腕精图秘说之十八 三盘混炼第七湘子挎篮精图秘说之十九 下篇 行械演练精图秘说 鸳鸯出鞘式之一 阴阳双照式之二 假托金镖式之三 天王托塔式之四 回头观阵式之五 牵马倒奔式之六 双金剪切式之七 顺风招旗式之八 玉女穿梭式之九 蝴蝶穿花式之十 乌龙摆尾式之十一 仙鹤飞天式之十二 寒雀登枝式之十三 火狸露爪式之十四 单悬金鸳式之十五 古树盘根式之十六 野马撩蹄式之十七 龙宫取宝式之十八 仙人照掌式之十九 鸳鸯拦门式之二十 伸手摘星式之二十一 声东击西式之二十二 收镖撞桩式之二十三 手接金梭式之二十四 鸳鸯单

## 《鸳鸯响金镖》

抛式之二十五 移星换斗式之二十六 金蟾戏水式之二十七 探喉捉鸯式之二十八 铁拐蹬炉式之二十九 脚蹬天柱式之三十 双龙入海式之三十一 螳螂捕蝉式之三十二 螳螂落爪式之三十三 仙人看鸳式之三十四 鸳镖人心式之三十五 仙人指路式之三十六 回头放镖式之三十七 进步擒鸳式之三十八 童子献丹式之三十九 金鸡独立式之四十 弯弓射禽式之四十一 凌空旋风式之四十二 袖底藏锋式之四十三 海底取宝式之四十四 猛虎赶羊式之四十五 手拎琵琶式之四十六 手捉鸳镖式之四十七 力士蹬山式之四十八 粉蝶飞棠式之四十九 仙人睡觉式之五十 镖钉君桩式之五十一 苍鹰候食式之五十二 大鹏展翅式之五十三 黑熊摇爪式之五十四 仙人驾云式之五十五 苍鹰捉兔式之五十六 铁拐蹬炉式之五十七 狸猫打滚式之五十八 玉兔守窝式之五十九 鸳鸯双对式之六十 后记

# 《鸳鸯响金镖》

## 章节摘录

插图：

# 《鸳鸯响金镖》

## 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)