

# 《少林擒拿术32技》

## 图书基本信息

书名：《少林擒拿术32技》

出版时间：2012-1

作者：释德扬

页数：121

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《少林擒拿术32技》

## 内容概要

《少林擒拿术32技》所传授之少林擒拿术三十二技，也称“小擒拿手”，共三十二个实用招式，是以反骨擒拿为主、擒摔兼施的实用防身技术，以巧制关节为手段，以擒伏对手为目标，以不伤害对手而擒获为高超技能，充分体现少林武术“巧打拙，柔克刚”的特点。这些绝招妙技不但法理深奥，而且完全符合现代生理学和运动力学的原理，有着严格的科学根据，其技术动作、攻防理论和练习方法等内容十分丰富，是宝贵的文化遗产，堪称中华武术之瑰宝。

# 《少林擒拿术32技》

## 书籍目录

第一章 少林绝学，名传天下一、流传千年的少林武术二、少林镇山绝技——擒拿术附：少林擒拿术基本功具体练习方法三、少林擒拿技法要论附中国擒拿术的原理与法则第二章 少林擒拿术八大基础技法1．拆法2．缠法3．卸法4．卡法5．撇法6．摔法7．抢法8．踢法第三章 少林擒拿术三十二技图解第一式浪里抛球 马后挂拳第二式老虎出洞 老树盘根第三式双龙出海 鬼脚穿心第四式鬼脚穿心 向鬼撒盐第五式双手推窗 运手排风第六式鲤鱼缠水 牵牛过岭第七式牵牛过岭 卧地金绞剪第八式一卧地金绞剪 山中擒虎第九式单手斩剑 翻雷滚天第十式单手斩剑 仙人担柴第十一式仙人担柴 倒插杨柳第十二式饿虎退巢 猴子拉藤第十三式一字签拳 截虎千字第十四式右马盘拳 盘拳劈槌第十五式一字签拳 侧身扫槌第十六式猛虎下山 罗汉滚臂第十七式连环通天 侧身挑格第十八式双手车轮掌 大仙拿臂第十九式燕子翻身 猴子拉藤第二十式后马护身 将军带马第二十一式闪身踢脚 将军勒马第二十二式浪子踢球 魁星抱斗第二十三式猛虎推山 仰身磕臂第二十四式盯心标拳 飞剪千眼第二十五式泰山压顶 泼水阴沉第二十六式凤凰展翅 仙女抢蚕第二十七式瞎子牵驴 单手斩剑第二十八式金绞剪式 进步沉槌第二十九式饿虎凭栏 运手劈槌第三十式鬼脚穿肠 禹王拔扇第三十一式动静攻字 循环连锤第三十二式回头扫面 白鹤踏雪附录：延伸阅读一、禅宗始祖达摩二、禅宗二祖慧可三、禅宗三祖僧璨四、禅宗四祖道信五、禅宗五祖弘忍六、禅宗六祖慧能

# 《少林擒拿术32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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)