

<<潭腿图谱>>

图书基本信息

书名：<<潭腿图谱>>

13位ISBN编号：9787537737289

10位ISBN编号：7537737282

出版时间：2011-1

出版时间：山西科技

作者：金侗生

页数：199

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：<http://www.tushu007.com>

<<潭腿图谱>>

内容概要

潭腿一法，为北方武术界所重视。

潭腿之法，共十有二路。

每路之动作，并不规定，由简入繁，由浅入深。

其一举一动，莫不合法度，习之非但可以为练习别种拳法之基础，而为应变制敌之用；即并不欲以武技取胜者学之，亦可以锻炼身体，使筋骨坚强，康宁无病也。

本书是国内较早介绍精武十二路潭腿的著作。

<<潭腿图谱>>

章节摘录

版权页：插图：潭腿十二路，其动作虽种种不一，而对于腰脊各部，特异常注意，所有一举一动，皆着力于此；且并使练习之人，欲不运行其腰脊之力而不可得。

盖如不用此各部之力，即全身动摇，而不复成势矣。

潭腿各路之手法，皆足以发展练习者之身体，亦并不偏于一部。

四肢百脉，以及内腑之部，亦无不偏及，实包含拳术之精义，一路有一路之精神，一势有一势之妙境

。

惟在初学之人，若未有排步散拳等根底者，甚觉费力。

因其动作，非处处用力不可也，是可于打过一路之后，略事休息，然后续行。

或身体过弱之人，即休息而行。

亦不能尽十二路者，是亦不仿依次递加。

如入手时先打一路；练习若干时，觉并不十分费力矣，则以第二路加入同打。

<<潭腿图谱>>

编辑推荐

《潭腿图谱》：老拳谱辑集丛书

<<潭腿图谱>>

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:<http://www.tushu007.com>