

<<少林罗汉拳>>

图书基本信息

书名：<<少林罗汉拳>>

13位ISBN编号：9787546401676

10位ISBN编号：7546401674

出版时间：2010-5

出版时间：成都时代

作者：释德扬

页数：89

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>

## <<少林罗汉拳>>

### 前言

少林功夫，是历代少林武术家在中国传统武术基础上创立的一个武术流派。长久以来，少林功夫因其刚劲有力、朴实无华而享誉武林，又以其格斗搏击为主的特色，引得世人争相习练。

少林功夫是中国传统佛教文化最为通俗的表现形式之一。

从少林功夫的功法、套路及招法的名称，到训练的方法、对武德的要求，都有佛教禅宗的影子。

少林功夫又称为“武术禅”。

刚健勇猛的少林拳是少林“禅武”的集大成者，它要求习武者摒除不良嗜好，力戒暴与怒，对待任何挫折、侮辱、嘲讽都能坦然处之，忍辱救世，武功与禅理如一。

少林拳是少林的上乘功夫，练成之后，亦刚亦柔，可克敌制胜俄顷之间，远非拙猛之力可比。

罗汉拳是少林拳法中的精粹武艺，其体系严密，涵盖罗汉十八手、小罗汉拳、小罗汉掌和大罗汉拳等众多套路。

拳路清晰简明、短捷紧凑、灵活多变。

套路编排精巧严整，打法上注重快进快退，加上冲、圈、挂、踢、弹、勾、劈等，攻防灵活，不但令对手攻无可攻，更能以迅雷不及掩耳之势进行反攻，令对于措手不及。

## <<少林罗汉拳>>

### 内容概要

少林嫡传武术大师，少林第三十一代传人，少林武术总教头——释德扬。  
少林秘传功夫中最悠久、最为精华精华的拳种。

亦刚亦柔，可克敌制胜于俄顷之间。

最基础少林功法，掌型、拳型、步型、腿型、身法、步法、脚法、腿法；逐一细致讲解，少林功夫快速入门必备手册。

最精粹的少林罗汉拳拳法绝技，秘传套路二十九式全面演绎。

全彩图文展示动作要领，配合细致招式解说、独到功法点拨，助你快速实战进阶，成为少林武功高手

。防身克敌的卓绝武艺、健体养生的上佳之选习武明禅，获得一种禅定的力量，澄清心志。强健身体、养生蓄气、祛病延年，少林功夫助你练就健康好体魄。

## &lt;&lt;少林罗汉拳&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 禅武少林技傲天下一、禅武合一的少林功夫1. 习武悟禅2. 禅武合一3. 拳禅归一二、少林功夫的修炼秘诀1. 少林功夫的技术精要2. 少林功夫的修习方法三、少林秘传罗汉拳概述1. 罗汉拳功法考源2. 少林罗汉拳套路类别3. 少林罗汉拳功法特色第二章 少林罗汉拳基础功法一、手型1. 掌2. 爪3. 勾手4. 拳二、拳法1. 标拳2. 阳拳3. 阴拳4. 砸拳5. 飞拳三、身型1. 直身2. 侧身3. 斜身4. 束身5. 翻身6. 俯身7. 仰身四、步型1. 弓步2. 马步3. 虚步4. 插步5. 歇步6. 仆步7. 并步8. 丁字步五、步法1. 上步2. 退步3. 跳步4. 箭步5. 移步6. 纵步7. 垫步六、脚法1. 踩脚2. 摆脚3. 泼脚4. 恨脚5. 勾脚6. 绊脚7. 旋风脚8. 二起脚9. 十字脚七、腿法1. 蹬腿2. 正踢3. 侧踢4. 后踢5. 前弹腿6. 侧弹腿7. 外摆腿8. 里合腿9. 前扫腿10. 后扫腿八、跳跃高纵跳九、桩功1. 马步桩2. 一字桩3. 弓步桩第三章 少林罗汉拳拳法绝技第一段第六式 倒步切掌第一式 合掌起式第七式 弓步双穿掌第二式 预备式第八式 马步双砸拳第三式 罗汉插花手第九式 二起脚罗汉翻书第四式 紫燕双飞第十式 郎担山第五式 双风贯耳第二段第十一式 双云顶右弓步三冲拳 第十五式 手挥琵琶罗汉撞钟第十二式 勒马按拳第十六式 倒歇步砍掌第十三式 双劈拳双风贯耳 第十七式 罗汉醉步插拳第十四式 紫燕双飞弓步推掌第三段第十八式 拉弓射箭 第二十一式 力劈华山罗汉睡觉第十九式 罗汉观景 第二十二式 马步双推掌双扳手第二十式 退步插掌 第二十三式 旋风脚罗汉拜佛第四段第二十七式 罗汉插拳 第二十四式 左右仆步切掌第二十八式 五花坐山 第二十五式 二起脚罗汉听经第二十九式 收式 第二十六式 猛虎出洞

<<少林罗汉拳>>

章节摘录

插图：

## <<少林罗汉拳>>

### 编辑推荐

《少林罗汉拳:小罗汉拳》：少林功夫第三十一代传人，少林寺武术总教练少林嫡传武术大师释德扬为你亲身演练少林“真功”。

少林最为久远的拳术，世代相传的绝世武功，独家真传，短捷紧凑灵活多蛮迅疾之势锐不可挡，少林罗汉拳必备基础功法精髓入门。

29式标准套路全面演绎攻防一体，应对千变之招。

<<少林罗汉拳>>

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>