

<<中国武术精粹>>

图书基本信息

书名：<<中国武术精粹>>

13位ISBN编号：9787212045470

10位ISBN编号：7212045470

出版时间：2011-11

出版时间：安徽人民

作者：吴兆祥

页数：432

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>

## <<中国武术精粹>>

### 内容概要

《中国武术精粹》是武术运动的全面展示，内容丰富、技法纷呈；其理博大精深，其术奥妙无穷，其法变化万千，把武术运动的精华有机地融合在一起，重点突出可操作性和实用性。

该书图文并茂，结构严谨，动作实用，风格独特，知识性和技术性并重，能诱导读者举一反三，触类旁通。

其主要内容包括：武术的内容分类及习武注意事项、武术功法训练、武术套路精粹、实用武术技击法、武术实用防身自卫法、武术创伤的预防与治疗验方等。

该书既可作为运动队的训练辅导教材，又可作为一般读者防身自卫的良师益友，也是广大青少年武术爱好者攀登武术高峰的阶梯。

## <<中国武术精粹>>

### 作者简介

吴兆祥，江苏高邮人，1946年4月生，安徽大学教授、体育史硕士生导师。

中国武术七段，安徽省武术协会副主席，全国高校运动医学研究会常务理事。

被聘为安徽文达信息工程学院基础部主任。

多次获全国论文一等奖、两次获省社会科学优秀成果著作二等奖、两次获省级优秀教学成果二等奖。多年参加安徽省高级职称评审工作，享受专家政府特殊津贴待遇，并被评为安徽省优秀教师，曾三次出席国际学术会议。

1998-1999年公派至菲律宾德拉塞尔大学讲学并在香港进行学术交流。

先后出版了《奥林匹克运动》、《奥运会比赛项目专用术语》、《奥运会比赛观赏与礼仪》、《中华武术技击法》、《中华武术手册》、《醉棍》、《靠身拳》、《怎样练好武术》、《防身自卫300问》、《学校体育工作研究》、《大学体育指南》等28部专著，发表学术论文60余篇，主编《体育百科全书》、《学校体育科学研究》、《大学体育教程》。

近年来主持的研究课题有：《人文奥运的内涵与实践问题研究》、《中西文化的互补及中华武术发展走向的研究》、《奥运文化的内涵与北京奥运会》、《和乐体育教学法研究》、《大学生体育运动损伤的成因及对策研究》等。

## &lt;&lt;中国武术精粹&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 武术的内容分类及习武注意事项

## 第一节 武术的内容和分类

## 第二节 学练武术应注意的一些问题

## 第二章 武术功法训练

## 第一节 肩臂功练习法

## 第二节 腰腹功练习法

## 第三节 腿功练习法

## 第四节 跳跃动作练习法

## 第五节 跌扑滚翻动作练习法

## 第六节 抗击打能力练习法

## 第七节 平衡动作练习法

## 第三章 武术套路精粹

## 第一节 武术套路十要素

## 第二节 怎样看图解学练武术

## 第三节 基本动作练习法

## 第四节 入门拳

## 第五节 功力长拳

## 第六节 靠身拳

## 第七节 八卦掌

## 第八节 南拳

## 第九节 初级刀术

## 第十节 42式太极剑

## 第十一节 醉棍

## 第十二节 九节鞭

## 第四章 实用武术技击法

## 第一节 武术技击法十大要素

## 第二节 人体关节

## 第三节 人体要害部位

## 第四节 人体要害穴位

## 第五节 基本进攻动作

## 第六节 基本防守技术

## 第七节 主动进攻法

## 第八节 防守反击法

## 第九节 实战擒拿法

## 第十节 实战擒拿法的基本法则

## 第十一节 实战快摔法

## 第十二节 实战快摔法的基本法则

## 第十三节 技击法常用战术

## 第十四节 对付不同对手的战术运用

## 第五章 实用防身自卫法

## 第一节 对付徒手进攻的防卫法

## 第二节 对付器械进攻的防卫法

## 第六章 武术创伤的预防和治疗

## 第一节 武术创伤的预防

## 第二节 武术创伤的治疗验方



## &lt;&lt;中国武术精粹&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：二、方法所谓方法，是指在武术拳械套路里使用踢、打、摔、拿、击、刺、格、挡等技击动作的方法。

无论是进攻还是防守，都要路线清晰、方法正确、劲力顺达。

一伸手，一投足均要有明确的攻防含义。

比如“推掌”这个动作，应该立掌向前或向侧快速推出，力达掌外沿，而不是用掌指向前或向侧推出。

又如冲拳时要拧腰顺肩，要爆发寸劲，要力达拳面等。

只有把各种手法和腿法的运用方法弄清楚，才能体现攻防技击的特点。

攻防技击特点是武术运动精髓，丢掉了这一特点，武术运动也就失掉了其固有的光彩。

三、身法身法是指在武术运动中，以躯干为主，结合套路中动作的变化作吞、吐、闪、展、拧、转、挤、靠、屈、伸、晃、抖等动作的方法。

身法不是孤立的上体活动，它要结合攻防含义并与上下肢紧密配合，协调一致。

在练习中要求做到身法灵活多变，上下配合，步随身行，身到步到，才能使整个套路表现出刚柔相济、协调自如的效果。

身法包括胸、背、腰、腹等部位的活动，而关键在于腰。

拳谚说得好：“练拳容易身法难”，“练拳不活腰，终究艺不高”。

这些古人的经验之谈说明，只有练好身法（腰胯功），才能真正掌握武术的技法。

腰不灵活，动作则迟缓，就会出现拳到步不到、步到拳未出，上下脱节的毛病。

从而影响动作的迅疾自如，势必有害于武术本身瞬息骤变的风格和舒展奔放的气势。

当然更谈不到屈伸、吞吐、旋翻的幅度和技巧的高度运用。

要想做到腰立而不僵、活而不松、随势而变、顺形而动、刚柔迅敏、坚韧有力，就必须在苦练其他基本功的同时，进行严格的腰胯功训练，以提高身体这部分关节、韧带的灵活性和柔韧性及肌肉的控制能力。

在各种功法中，一般说身法最为难练。

打千遍，身法自然，只要我们在武术运动的实践中，不断总结磨炼，就一定会使自己的身法达到灵活自然的境界。

四、步法步法灵巧敏捷，进退闪展自如，才能在进攻时不失时机地击中对手，在防守时有效地避开对方进攻，使自己始终处于有利地位，更好地克敌制胜。

在武术运动中，步法为躯干和上肢动作提供必要的稳固条件，所以它是武术运动的基础。

拳谚说：“步不稳则拳乱，步不快则拳慢”，“先看一步走，再看一伸手”，“打拳容易，走步难”。

可见步法在武术运动中是至关重要的。

练习者必须在动作正确、重心合理的前提下，在“稳”和“快”上多下工夫。

<<中国武术精粹>>

编辑推荐

《中国武术精粹》既可作为运动队的训练辅导教材，又可作为一般读者防身自卫的良师益友，也是广大青少年武术爱好者攀登武术高峰的阶梯。

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>