

<<中国猴拳>>

图书基本信息

书名：<<中国猴拳>>

13位ISBN编号：9787500941231

10位ISBN编号：7500941234

出版时间：2012-1

出版时间：人民体育出版社

作者：杨啸原

页数：276

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>

## &lt;&lt;中国猴拳&gt;&gt;

## 内容概要

猴拳是象形拳的一种，它有着悠久的历史 and 浓郁的民族风格，它是集猴子的“形”和“意”为一体的中国传统武术经典拳种之一，是人们喜闻乐见、表演效果极佳的运动项目。由于猴拳模仿峨眉山上猴子的生活习性、特长、形态和搏斗动作，结合武术中的攻防技法，形成了神态机敏、神聚形象、灵活多变的特点，并广泛流传于中国各地。因此，在武术界及人们心中具有较高的声誉。

《中国猴拳》-书，共分九个部分：一、猴拳的源流，较系统地介绍了猴拳的起源与历史演变，以及近代猴拳、猴棍的由来与师承关系。

二、猴拳的健身功能，简要地介绍了猴拳的健身史料记载及理论依据，以及通过猴拳、猴棍锻炼对身体各器官的影响。

三、猴拳、猴棍的风格特点，介绍了猴拳、猴棍作为武术的象形拳种，如何体现猴子或“孙悟空”的“形”与“意”两方面的风格特点，即耸肩、缩脖的外形与武术的踢、打、摔、拿等方法的配合，以及“孙悟空”的艺术形象与武术棍法技艺的融合。

四、猴拳、猴棍的技击特点，介绍了猴拳、猴棍技击方法的运用，以及如何体现猴子在搏斗时的机警、灵活、敏捷等特性。

五、猴拳、猴棍的演练要求，介绍了猴拳、猴棍演练时的基本要求。

六、猴拳基本动作，主要包括猴拳的基本身形、手型、手法、步法、腿法、翻腾跳跃、跌扑滚翻及典型组合等动作。

七、猴拳套路，通过图文并茂的形式，解析了猴拳套路等内容。

八、猴棍基本动作，主要介绍猴棍的基本方法及独特的攀棍等动作。

九、猴棍套路，通过图文并茂的形式，阐述了猴棍套路等内容。

## &lt;&lt;中国猴拳&gt;&gt;

## 书籍目录

- 一、猴拳的源流
  - (一) 猴拳的起源与历史演变
  - (二) 近代猴拳的传承
- 二、猴拳的健身功能
  - (一) 猴拳对中枢神经系统的影响
  - (二) 猴拳对呼吸系统的影响
  - (三) 猴拳对心血管系统的影响
  - (四) 猴拳对消化系统的影响
  - (五) 猴拳对人体骨骼的影响
  - (六) 猴拳对人体肌肉的影响
- 三、猴拳与猴棍的风格特点
  - (一) 猴拳的风格特点
  - (二) 猴棍的风格特点
- 四、猴拳与猴棍的技击特点
  - (一) 猴拳的技击特点
  - (二) 猴棍的技击特点
- 五、猴拳与猴棍的演练要求
  - (一) 猴拳的演练要求
  - (二) 猴棍的演练要求
- 六、猴拳基本动作
  - (一) 猴形
  - (二) 手型
  - (三) 手法
  - (四) 步型
  - (五) 爬行
  - (六) 步法
  - (七) 腿法
  - (八) 平衡
  - (九) 翻腾跳跃
  - (十) 跌扑滚翻
  - (十一) 猴拳的经典组合动作
- 七、猴拳套路解析
  - (一) 猴拳拳谱名称
  - (二) 猴拳套路动作图解
  - (三) 猴拳套路动作路线图
  - (四) 猴拳套路动作连续图
- 八、猴棍基本动作
  - (一) 猴棍各部位名称
  - (二) 持棍礼及抱握棍动作
  - (三) 猴棍基本方法
- .....
- 九 猴棍套路解析

<<中国猴拳>>

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>