

<<戚家拳>>

图书基本信息

书名：<<戚家拳>>

13位ISBN编号：9787535769329

10位ISBN编号：7535769322

出版时间：2012-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：陈钟华，汪国义 著

页数：149

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>

<<戚家拳>>

内容概要

拳“为初学入艺之门”，“武艺之源”（戚继光语）。

“戚家拳”由明代杰出的军事家、抗倭将领、民族英雄戚继光综合各家拳法之长，“择其善者三十二势”创编而成。编入其撰写的军事著作《纪效新书》卷十四“拳经捷要篇”，“绘之以势，注之以诀，以启后学”，后世称之为“戚家拳”。

戚继光(1528~1588)字元敬，号南塘，晚年自号孟诸，山东登州(今蓬莱市)人。将门之后，自幼在登州随父习文练武，17岁袭武职，终身从戎，南平倭寇，北御鞑鞑，所向无敌，为国为民立下卓著功勋。他结合练兵与平倭的实战经验，写成《纪效新书》、《练兵实纪》等军事名著。根据实战需要，综合当时多家著名拳法中的踢、打、摔、拿等技法，精心创编了戚家拳，用以训练士卒，“活动手足，惯勤肢体”。

戚家拳古朴无华，实战性强。
“势势相承，遏敌制胜，变化无穷，微妙莫测”。
自明朝流传至今，已有450多年的历史。
主要流行在浙江、福建沿海曾经抗倭作战地区以及山东蓬莱、河北通县等地，南方较少见。

本戚家拳套路由湖南省体育局武术总教练、武术七段汪国义先生与其弟子周旭教练共同挖掘整理。遵循师古不泥古的原则，对套路重新进行了编排，既保留了传统戚家拳套路精髓，又有创新发展。汪教练除亲自演练全套动作外，并指导弟子周旭、程一夫两人表演了戚家拳部分经典招式对练，余为其拍下全部动作图片，编著成书。
旨在继承、弘扬与发展我中华武术文化，“以启后学”。

<<戚家拳>>

书籍目录

- 第一章 概述
- 第二章 戚继光生平简介
- 第三章 戚家拳三十二势图谱
- 第四章 基本步型步法
- 第五章 戚家拳第一路(一至四段)动作图解
- 第六章 戚家拳第二路(五至八段)动作图解
- 第七章 戚家拳对练动作图解(精选)
- 第八章 功法特点及训练方法

<<戚家拳>>

章节摘录

戚继光率“戚家军”在浙江、福建沿海与倭寇作战，屡战屡胜，曾经取得台州九战九捷的伟大战绩，凡此种种，均是对鸳鸯阵“杀贼必胜”的最好印证。

戚家拳、戚家枪等也因之声名鹊起。

自戚家拳、戚家枪等拳械套路问世，嗣后创编的诸多南北拳种及器械套路，便大都能从中窥探到戚家拳、戚家枪的影子，或称源于戚家拳、戚家枪者亦有之。

其中尤以太极拳为甚。

据武术名家考证，戚家拳三十二势，其中有二十九势被陈氏太极拳所采用。

太极拳中许多众所周知的招式名称，如：懒扎衣、金鸡独立、探马势、单鞭、七星拳、倒骑龙、指裆拳、兽头势、雀地龙、拗鸾肘、当头炮、顺鸾肘等，均源自戚家拳三十二势中的名称。

笔者曾经与人合作编著出版了《八拳》与《八拳制敌绝技》两书，论及八拳源流时，有三说，第三说即是“由‘戚家拳’演变而来。

”（见《八拳》第二章源流篇，湖南科学技术出版社，2010年4月出版）。

古时武人拙于文，而文人又历来鄙视武人的匹夫之勇。

很多拳种及其训练方法，只在师徒间传授，即或形诸文字，也属秘传手抄本，难受文人重视，更不会刻印出版，公之于世。

因此，介绍拳术枪械之类的武术书籍，少有出版。

又，古今名将虽多，然于戎马倥偬中著书立说且公之于众如戚公者，寥若晨星，故此书实属珍贵，甫经刊印传出，便“盛行于世”，被带兵打仗者以及武学界奉为圭臬。

究其原因，不只是因为他在书中将拳械、阵法“绘之以势，注之以诀，以启后学”。

更重要的是，作者戚继光本人是一位文武双全、能征惯战的军事家，“一年三百六十日，多是横戈马上行。

”（戚继光诗《马上行》句）所著《纪效新书》更是来源于实战经验的总结。

正如其子嗣在《戚少保年谱耄编》中所述，“夫曰‘纪效’，所以明非口耳空言；曰‘新书’，所以明其出于法而不泥于法，实皆本于躬所亲历履者而著之”。

而且《纪效新书》采用的文字“率如口语，不复润饰”，通俗易懂，便于教学，非常适合“宣谕军众”，被军民人等所接受。

……

<<戚家拳>>

编辑推荐

戚家拳由明代杰出军事家、抗倭名将、民族英雄戚继光综合各家拳法之长，[择其善者三十二势]创编而成。

[绘之以势，注之以诀]编入其撰写的军事著作《纪效新书·拳经捷要篇》中。

[以启后学]。

后世称之为[戚家拳]。

戚家拳古朴无华。

势势相承，遇敌制胜，变化无穷，微妙莫测。

实战性很强。

自一五二零年创编至今，已有四百五十多年的传承历史，是我国著名拳种之一。

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>