

<<南拳北腿精讲精练>>

图书基本信息

书名：<<南拳北腿精讲精练>>

13位ISBN编号：9787537738545

10位ISBN编号：7537738548

出版时间：2011-4

出版时间：山西科学技术出版社

作者：杨连村，杨硕，张颖 编著

页数：150

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>

<<南拳北腿精讲精练>>

书籍目录

第1章 概述

第一节 南拳北腿区域的划分

第二节 南北方技击特点的不同与自然地理环境的关系

第2章 南北方拳术的相同与不同之处

第一节 南北方拳术的相同之处

第二节 南北方拳术的不同之处

第3章 上下肢在格斗中的运用部位

第一节 拳、掌、指、爪、勾、肘、臂的格斗部位

第二节 膝、腿、脚的格斗部位

第4章 南拳练功方法与实用防身精招

第一节 上肢各种练功方法

第二节 南拳技术动作与实用防身精招

第三节 遇到暴徒攻打时上肢防反实用防身绝招

第5章 南拳四面出击

第6章 北腿练功方法与实用防身精招

第一节 下肢各种练功方法

第二节 北腿实用防身精招

第7章 北腿八面埋伏

<<南拳北腿精讲精练>>

章节摘录

版权页：插图：一、身体素质要求基本相同通常，我们把人体在运动中所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏及柔韧性等机能能力称为身体素质。

良好的身体素质是掌握武术的技术动作和技术技能，以及提高武术运动成绩的基础。

武术训练中常用站桩、马步推砖、弓马步转换练习、快速冲拳、压腿、踢腿，以及各种跳跃和滚翻等动作来提高身体素质。

在长期的武术实践中，武术前辈们总结出了完整而系统的基本功、基本动作和练习方法，不但能提高身体素质，而且同时能掌握武术的技术动作，是不可或缺的武功练习手段。

二、主要的手型、手法、步型、步法一样拳、掌、勾三种手型，上肢的冲、架、推、按等运动方法，弓步、马步、仆步、虚步、歇步等步型，以及上步、退步、盖步、插步、跃步等步法都贯穿在南北方拳术之中，并且动作都是由上下肢的动作加上相应的身法所组成。

挺胸、塌腰、力量顺达也是它们的相同之处。

（注：由于各门派武术套路繁多，特点不同，所以有些手型与步型有差别。

）1三、套路的结构和布局大致相同1在流传下来的古老套路和现在新创编的套路中，套路的组成都有起势和收势，并且几个单个动作的连接组成一个组合，几个1组合的连接组成一段，几段的连接组成一个完成的武术套路。

在单个动作和组合动作中，演练时都要做到动静结合、节奏明显。

<<南拳北腿精讲精练>>

编辑推荐

《南拳北腿精讲精练》是由山西科学技术出版社出版的。

<<南拳北腿精讲精练>>

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>