

<<武术基本功>>

图书基本信息

书名：<<武术基本功>>

13位ISBN编号：9787562445630

10位ISBN编号：756244563X

出版时间：2008-10

出版时间：重庆大学出版社

作者：吴必强 主编

页数：143

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>

## <<武术基本功>>

### 前言

《中国武术运动双语教学展示工程系列教材》(下称“教材”)是为适应中国武术运动全面走向世界的需要,为中外武术爱好者、体育专业和大中小学师生、武术教练员和运动员、各类武术学校师生和培训班学员,以及体育科研人员学习研究中国武术,克服语言障碍,了解中国武术文化的需求而创编的汉英双语武术精品教材。

中国武术源远流长,博大精深。

教材采用深入浅出、易学易记、中英文对照的方法,将图文教材与影视教材(DVD)相结合,运用立体教学手段,以《武术基本功》《散打基础》《套路基础》《防身术》和《太极养生》为基础教材,全方位地展示中华武术文化精髓。

每个部分均邀请全国武术冠军、武术搏击高手或正宗流派传人以及著名武术专家进行技术演练和教学示范。

由担任武术教学训练工作30余年的中国武术七段、武术副教授吴必强先生组织撰稿和拍摄工作,权威性地保证学习者获取原汁原味的武术技法传承。

## <<武术基本功>>

### 内容概要

武术基本功是初学者的入门功夫，更是武术教学的基础和关键。

通过基本功和基本动作的练习，可使身体各部位都得到比较全面的训练，并能较快地发展武术运动的专项身体素质，为学习拳术和器械套路、提高运动技术水平打下良好的基础。

但是，因为中国武术内容丰富，拳种流派众多，各门各派基本功的练习方法也不尽相同，所以本教材仅以长拳类的基本功练习方法为主，将武术基本功分为肩功、腰功、腿功、手形、手法、步形、步法、跳跃、平衡、跌扑滚翻和组合动作进行教学。

《中国武术运动双语教学展示工程系列教材》采用图文教材与影视教材（DVD）相结合的主体教学手段，全方位地展现中华武术，由中国武术七段吴必强副教授与当今最高水平的全国武术冠军、正宗流派传人进行技术表演和教学示范，保证学习者获取原汁原味的技法传承。

## <<武术基本功>>

### 作者简介

吴必强，大学本科，学士，副教授，中国武术七段，国家一级武术裁判，一级拳击裁判，北京体育学院武术专业毕业。

在武术文献中,主要著作有《汉英武术词汇》一书,该书填写了国内、外没有武术类语言工具书的空白，原国家武术研究院理论研究室主任夏柏华教授（现任中国体育科学学会武术分会副主任）为该书作序；并在《成都体育学院学报》、《中华武术》、《武魂》、《武林》、《体育报》等多家报刊杂志发表武术论文、文章和图片近100篇（幅）；其中，《关于开展大学生武术散打竞赛的可行性研究》一文，在香港《中国学校体育学报》2002年第一期发表。

许定国，重庆大学体育学院副院长、副教授。

## &lt;&lt;武术基本功&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 走进武林第二章 武术基本功的概念、特点与作用 一、武术基本功的概念 二、武术基本功的特点与作用第三章 武术基本功的分解教学与图解 第一节 手形与手法 一、手形 二、手法 第二节 步形与步法 一、步形 二、步法 第三节 跳跃与平衡 一、跳跃 二、平衡 第四节 跌扑滚翻 一、抢背 二、鲤鱼打挺 三、侧空翻 四、旋子 五、转体360° 第五节 基本动作与组合练习 一、基本动作 二、组合练习 第六节 腿功 一、正压腿 二、侧压腿 三、后压腿 四、弓步压腿 五、仆步压腿 六、正搬腿 七、侧搬腿 八、竖叉 九、劈横叉 十、站桩 十一、踢腿 第七节 腰功 一、前俯腰 二、甩腰 三、涮腰 四、下腰 第八节 肩功 一、压肩 二、单臂绕环 三、双臂绕环 四、两臂交叉绕环 五、左右绕环 第九节 保护帮助 一、肩功 二、腰功 三、腿功 四、跳跃第四章 武术基本功的教学与训练展示 第一节 教学与训练的原则 一、自觉积极性的原则 二、教学直观性原则 .....附录 武术基本功常用词汇与日常用语常用词汇日常用语

## <<武术基本功>>

### 章节摘录

第一章 走进武林中国武术，是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为素材，遵照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等规律，组成套路，或在一定条件下遵照一定的规则，两人斗智较力，形成搏斗，以此来增强体质、培养意志、训练格斗技能的体育运动。

中国武术，是中华民族在长期的历史演进过程中不断创造、逐渐形成的一种博大精深的民族传统体育运动项目，是中华民族在长期生活与斗争实践中逐步积累和丰富起来的一项宝贵的文化遗产。

在原始社会，兽多人少，自然环境十分恶劣，在“物竞天择，适者生存”的严酷斗争中，人们自然产生了拳打脚踢、指抓掌击、跳跃翻滚一类的初级攻防动作。

后来又逐渐学会了制造和使用石制或木制工具作为武器，并且产生了一些徒手的和使用器械的搏斗捕杀技能，武术的萌芽由此产生。

## <<武术基本功>>

### 编辑推荐

《武术基本功》为中国武术运动双语教学展示工程系列教材之一，由重庆大学出版社出版。

<<武术基本功>>

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>