

<<意拳实战拳学>>

图书基本信息

书名：<<意拳实战拳学>>

13位ISBN编号：9787564401245

10位ISBN编号：7564401249

出版时间：2009-3

出版时间：北京体育大学出版社

作者：卜一

页数：188

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>

## <<意拳实战拳学>>

### 前言

弟子卜一于1994年来到北京宗勋武馆，跟我学习意拳。

至今已经14个年头了。

卜一在学习期间，给我印象最深的就是刻苦用功，并且喜好钻研拳理。

我每讲一个动作，他都要比别人多练好几遍，求其然，更求其所以然。

并多年坚持不懈，故其功夫增长较快。

在1997年，卜一担任了宗勋武馆的教练，协助我进行日常的教学工作。

教学相长，使得他的功夫更上一层楼。

其间，也多次向前来切磋的武林同道交流，既丰富了他的实战经验，又提高了他的实战能力。

我的先父——代拳学大师姚宗勋先生曾讲“意拳凭的是实力”，我曾多次在教学上教导弟子们，练习意拳一定要重理论重实战。

卜一在练功上，严格按照我的要求去做，不仅在基本功上，而且注重实战交流。

经过几年的努力，他不负众望，先后在意拳界的推手和散手交流比赛上获得冠军，为宗勋武馆争得了荣誉。

2001年卜一离开武馆，到外地发展。

先后在东北、河北、上海、山西等地教授意拳，并在上海成立“上海意拳培训中心”，使意拳在上海得到了一定的普及。同时还拍摄了他自己的意拳演练专辑光盘。

如今，他能将自己十余年的练功体会心得整理成文字，结集出版，这实在是意拳界的一件好事，看到弟子们为意拳的发展有所成绩，我也感到非常欣慰！

我经常告诫弟子，要想在意拳的功夫上有所成就，必须要对自己高标准，严要求。要把意拳作为一门学术，本着研究的态度去学习，不仅要刻苦练功，更要深究拳理。

只有锐意进取、勤奋努力、勇于实践的人才能得到拳学真谛。

为此，希望意拳弟子们精诚团结，加强文化和武德方面的修养，爱憎分明、德武兼备，成为一名高水平复合型的意拳人才。

希望卜一在今后的人生道路上能以意拳为自己终身奋斗的事业，戒骄戒躁、刻苦钻研、勇于探索、不断进取，为中华武术的发展作出自己的贡献。

## <<意拳实战拳学>>

### 内容概要

本书比较全面地介绍了意拳的技术体系和演练方法，是其经过近14个春秋修习意拳的精髓之体现，也是卜一先生致力于意拳推广所迈出的第一步。

卜一所演练的意拳功夫，静若处子，动似脱兔，如雾豹神游，似惊蛇灵动，尤其在实战中，其劲力之浑厚，发力之冷脆，变化之迅猛，击打之连续，皆体现了意拳的实战精髓。

这实属一部不可多得的意拳参考资料！

<<意拳实战拳学>>

书籍目录

第一章 意拳训练的科学性第二章 意拳桩法 第一节 意拳健身桩 第二节 意拳技击桩第三章 意拳步法第四章 意拳试力第五章 意拳试声第六章 意拳发力练习第七章 意拳推手 第一节 意拳推手 第二节 关于意拳散推打第八章 意拳散手 第一节 意拳散手概述 第二节 意拳散手实战要旨 第三节 意拳散手技击运用第九章 散手辅助练习第十章 意拳棍法附录 拳道中枢后记 天道酬勤

## &lt;&lt;意拳实战拳学&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：技击桩就是为搏击而设立的桩法，通过站技击桩，可以更好地统一动作，统一意念，从而达到身心一致。

总之在相对静止状态下，站立比运动起来更容易集中精神，调节松紧照顾整体，发现弱点（即不得力之处）。

练习技击桩，除了与健身桩一些要求基本一致外，它要求：1.周身放松。

2.呼吸畅通，3.精神高度集中。

第3点与健身桩有本质性不同，技击桩可以培养我们无惧忘我，斗志昂扬，体会出浑元一体的浑元力（即拳术之力）和神经与反应的灵活等。

（一）浑元桩浑元桩就是锻炼浑元力的桩法。

浑元力即前后、左右、上下六面浑然一体的力，也就是我们拳术的力量，它不同于我们平时劳动的力（如搬东西，推车），一般劳动的力叫作“本力”，而通过拳术锻炼获得的力称“功力”。

首先我们要知道浑元桩的站法，而后才能进行功力练习。

练功时，周身放松，集中精神，设想自己身体高大，目视前方，以立正姿势站立，这时要求左脚向脚尖方向（斜前方）迈出一个脚的长度，之后再向外横移一个脚的宽度，这时两脚的位置不是丁字步也不是八字步，故名“丁八步”。

我们的实战步法就叫丁八步。

丁八步不能过小，也不可过大，所谓步小则不稳，步大则不灵，丁八步两脚距离约尺许，步子站好后，身体微向左转，同时把重心坐靠到右腿上，大约后腿七分力，前腿三分力，即“前三后七”。

前脚重心落在前脚掌，前脚根不要落实，即有一叶之虚（像踩着一片树叶，而脚跟并未着地）。

前腿膝关节指微向上提，似有物体支撑，同时与后胯关节似有一根或一束弹簧相争（一个向前一个向后，即“争力”），身体约成45度左右斜角（面），臀部似坐在高凳之上，身后似有树有墙挤靠，这时抬起双臂成撑抱桩状，要求松肩坠肘又要保持肩撑肘横，前手约在口鼻高度，后手与前手相距二、三拳，高度相差一拳左右，十指张开，微微内扣，这时要求前脚尖、前手与头在一条线上，头有向上提即虚领挺拔，同时与前脚尖似有弹簧相争。

<<意拳实战拳学>>

编辑推荐

《意拳实战拳学》是由卜一编著的。

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>