

<<推手与擒拿教程>>

图书基本信息

书名：<<推手与擒拿教程>>

13位ISBN编号：9787802336827

10位ISBN编号：7802336821

出版时间：2008-8

出版时间：中国农业科学技术出版社

作者：李圣，张启华 著

页数：370

字数：260000

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>

## <<推手与擒拿教程>>

### 内容概要

武术作为典型的中国传统文化，有着中华民族最鲜明的文化特色。

它融中国传统哲学、医学、美学等为一体，集中体现了中华民族的智慧。

武术作为一种技击和健身术，在我国有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，千百年来，深受广大人民群众喜爱。

推手是太极拳道模拟实战技击的一种独特的形式和方法。

太极拳道之训练分为三个部分。

拳架为体，散手为用，而推手介于其间。

拳架为知己功夫，推手为知人功夫，散手为合而为一的实战功夫，擒拿是散手技击的手段之一。

本教程旨在阐明太极推手与擒拿的独特运动特色，讲授其技术方法，使更多的人喜爱和练习。

主要为民族传统体育专业教学工作提供素材，同时促进本专业课程改革和课程建设，从而促进民族传统体育事业的发展。

本教程包括太极推手与擒拿的原理、推手的战术原则、擒拿的原则和要害部位、推手与擒拿的基础功夫、推手的基本方法、推手对练套路、擒拿的基本技法、擒拿的对练套路等内容。

它主要适合于体育院校民族传统体育专业的学生和武术馆校的学生学习使用，特别是作为山东体育学院《推手与擒拿》课程教学使用（其底稿是山东体育学院自编讲义）。

也可作为技击、健身爱好者的自学用书。

## <<推手与擒拿教程>>

### 作者简介

李圣，1975年出生，汉族，硕士研究生，2001年毕业于山东师范大学体育学院。

现于山东体育学院民族传统体育系工作，任武术理论研究室副主任，从事武术套路、传统体育养生教学及理论研究。

曾在各种学术期刊上发表论文多篇，参与山东省教育厅课题2项，主编山东体育学院教材1部，主编、参编著作3部，主持并完成山东体育学院课题多项。

## <<推手与擒拿教程>>

### 书籍目录

第一章 推手与擒拿的基本原理 第一节 内劲阐释 一、力与劲的区别 二、内劲的发生机制 三、内力的传递 四、劲力的作用效果 第二节 太极推手的发劲 一、前冲劲练习 二、后捋劲练习 三、侧旋前冲劲练习 四、上旋前冲劲练习 五、上旋劲练习 六、发声、呼吸与发劲 第三节 擒拿的劲力 一、擒拿的整劲与透劲 二、擒拿技术中劲力的运用 第二章 推手的战术原则 一、以静制动 二、以柔克刚 三、以慢制快 四、以小力胜大力 第三章 擒拿的原则和要害部位 第一节 擒拿的原则 一、出手引手，见手使手 二、拿其一点，控制全身 三、以巧取胜，以技制人 四、动中有静，静中有动 五、拿中有解，解中有拿 六、上下相随，协调击打 七、出其不意，攻其不备 八、虚实分明，沉着善断 第二节 人体擒拿的要害部位及其机理 一、主躯干要害部位及其机理 二、颈部插招、切打的主要要害部位及其机理 三、躯体部擒拿击打的主要要害部位及其机理 四、上肢部击打、招拿的主要要害部位及其机理 五、下肢击打的主要要害部位及其机理 六、擒拿的基本形态及其机理 第四章 推手与擒拿的基础功夫 第五章 推手的基本方法 第六章 推手对练套路 第七章 擒拿的基本技法 第八章 擒拿对练套路 附录 太极拳经典拳论 主要参考文献

<<推手与擒拿教程>>

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>