

<<中国武术理论与舞蹈实践>>

图书基本信息

书名：<<中国武术理论与舞蹈实践>>

13位ISBN编号：9787806676066

10位ISBN编号：7806676066

出版时间：2004-9

出版时间：上海音乐出版社

作者：李北达

页数：124

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>

## <<中国武术理论与舞蹈实践>>

### 内容概要

中国武术和中国传统舞蹈均深受中国文化的滋养，二者在形成和发展过程中有分有合，你中有我，我中有你。

在不断的分合中二者的“形”与“意”得以相互交融。

本教材从武术的理论入手，通过对武术、舞蹈各层面的分析和比较，希望探寻双方相互补充和吸收的轨迹。

《北京舞蹈学院“十五”规划教材·北京舞蹈学院舞蹈教材丛书：中国武术理论与舞蹈实践》的适用对象是从事舞蹈教育和表演专业的学生。

## <<中国武术理论与舞蹈实践>>

### 作者简介

李北达，中国舞蹈家协会会员，北京舞蹈家协会会员。  
中国少数民族舞蹈家协会会员，中国满族舞蹈研究会副秘书长，中国武术家协会会员，北京市八卦掌研究会会员，极光内市武协理论文史研究会研究员。  
毕业于中央民族大学舞蹈系，曾就读于中央音乐学院继续教育学院和中国艺术研究院研究生部。  
曾发表《美哉踏歌》、《倾城鼎沸闹秧歌》、《茶余饭后侃“奇观”》、《“球”的意识》、《试谈民俗和民间舞蹈》、《浅谈河北地秧歌和满族鞞子秧歌的异同》等文章。

## <<中国武术理论与舞蹈实践>>

### 书籍目录

总序综述第一章 武术与舞蹈的本体物质第二章 武术基础理论 第一节 武术的基本概念、价值和特性 第二节 武术中的天人合一哲学思想 第三节 武术中的阴阳辩证论 第四节 武术中五行生克的系统论 第五节 下术中的精气神三宝论 第六节 武术中的三节六合 第七节 武术的内意外劲第三章 武术基本技法 第一节 手形和手法 第二节 步形和步法 第三节 身法第四章 漫话传统武术 第一节 漫话戳脚翻子碰撞 第二节 漫话太极拳 第三节 漫话形意拳 第四节 漫话八卦掌第五章 武、舞同层面比较 第一节 武术、舞蹈功能比较 第二节 武术、舞蹈形态比较第六章 武术中的拳谚浅释第七章 武·舞实践 第一节 八卦掌·舞的演练 第二节 形意拳·舞的演练 第三节 戳脚翻子拳·舞的演练附：拳理拳经 第一篇 解释十全说 第二篇 肩头论之说明与手掌拳腕肘腰胯膝腿之谈 第三篇 习功七论参考书目后记

## <<中国武术理论与舞蹈实践>>

### 章节摘录

练武术先求腿力。

武术以练腿为本。

腿法练好了，五行（心肝脾肺肾，劈崩钻带拿）则顺，六合（背与肩合，肩与肘合，肘与手合，腰与胯合，胯与膝合，膝与脚合）则对，出势则疾，进退则灵，运用筋骨则易。

腿力与脚力、腰力是统一的整体。

练武先求腿力，便包括了脚力和腰力。

手是两扇门，全凭腿踢人。

足踢敌人莫容情，全凭手领门路清。

北方流行的拳种中，腿的用法在整个技法中占有很大比重。

腿的力量大，腿比胳膊长，脚上穿鞋，又比赤裸的拳头坚硬。

腿法变化多端，却又回环自如。

踢、蹬、踹、碾、圈、摆、撩、踩、掀、扫是腿法的基本动作。

腿法作为散打招法要做单项训练，同时还要“操腿”，如绑缚重物踢腿，踢木桩等，使腿更加坚硬。

注重用腿，却不能忽视手的作用。

在技击中，手有领路的作用，一要领出腿踢的方位，手虚脚实；一要领走对手的注意力，乘机而踢。手还有防守的作用，像两扇大门一样，要想诱敌深入，就敞开大门；要想拒敌于外，就紧闭大门，令其无懈可击。

无论是开是闭，均以腿击中对手为目的。

手去脚不动，打人不能胜。

脚踢手不出，打人必负输。

在技击中，手与脚的攻防分工不应当区分过清。

似乎腿只能攻，手只能防。

事实上手与脚都具备攻守的能力。

在技击中，手与脚应当紧密配合，各司其职，一齐出动，攻防同时进行，即谓上下齐到，左右夹攻。

手攻上，脚攻下；手攻上，脚防下；手防上，脚攻下，手脚相随，手领脚发，脚出手到。

攻中寓防，防中寓攻，攻防兼至，这才是取胜之道。

如果手脚不会配合，单一出击，踢腿时，双手回拳位不动，击拳时，两脚立定不移，那就破绽百出，必输无疑。

.....

<<中国武术理论与舞蹈实践>>

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>