

<<合气道>>

图书基本信息

书名：<<合气道>>

13位ISBN编号：9787807059349

10位ISBN编号：7807059346

出版时间：2009-3

出版时间：成都时代

作者：黄达怡

页数：173

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>

<<合气道>>

前言

合气道讲究“仁爱与和平”，是日本武术中最和气、最讲究人品修为的一种武道。

它虽然不提倡主动进攻，但是在防卫格斗中也同样具有一招制敌的巨大威力。

合气道凭借这种别具一格的武术特色而广受推崇，在世界武术界拥有很高的地位。

合气道创始人植芝盛平（1883～1969）从18岁开始习练“起倒流”、“神阴流”、“柳生流”等柔术

。32岁那年，植芝盛平遇到对其一生发展起决定性作用的老师大东流合气柔术的创始人武田惣角，并得其倾囊相授。

“柳生派”和“大东流”的柔术都讲究以柔克刚、以巧制胜，这对以后的合气道的形成产生了巨大的影响。

1919年12月，植芝盛平结识了京都大本教宗教的领导人出口王仁三郎，受大本教影响，他开始从精神上去感悟柔术，往柔术里糅入“仁爱”的精神含义，并宣扬爱和怜悯的武学精神。

1926年，植芝盛平在记载其弟子的《英名录》中将自己所传授的武术称为“合气武术”。

1931年，东京的中心地带牛入若松街建造了合气道总部，就是有名的“皇武馆”。

1936年，植芝盛平正式将自己的武术命名为“合气武道”。

<<合气道>>

内容概要

合气道是近几十年来世界上颇为流行的一种武道，八十多年前由日本人植芝盛平先生所开创。经过日本传统武术严酷的精神修养，融合了各种柔术、剑道、枪术，开拓了气、心、体统一的“合气”新境地。

于1942年达到了独特的境地而自成“合气道”。

从上个世纪60年代起，合气道开始向海外传播，成为深受各国武术爱好者喜爱的新武道。

合气道是跟别人一起锻炼和修养自己的创造性的武术。

通过合气道这种锻炼方法，对人的身心性情有极大影响，它将使你变得更加坚强、平和、耐心和宽容。

合气道是现代武道中唯一不分体重级别，没有男女之分，不论老幼皆宜的新武道。

所以不论性别、年龄和水平都可以参加，被世界各国各阶层的人们所喜爱。

<<合气道>>

书籍目录

第一章 以柔克刚、以巧制胜的东瀛超级武技——合气道 第一节 日本合气道的起源、流派与发展 创始人——植芝盛平 武田惣角与合气道的技术源流 出口王仁三郎与合气道的精神源流 合气道的最终成立 合气道主要流派 合气道在全世界 合气道与太极拳——大道相通 第二节 合气道的概念与宗旨 合气道的概念 合气道的宗旨 第三节 礼法、道场、器械、服饰及级别 合气道礼节 合气道器械 合气道服饰 合气道级别 第四节 合气道的主要特点,作用及练习注意事项 合气道的主要特点 合气道的健身、修身作用 练习的注意事项 第五节 合气道的训练体系 身体技法训练 精神训练

第二章 合气道——训练的准备 第一节 必要的身体准备 背伸运动 手首柔软体操 第二节 基本架势、步法、身法 基本架势 基本步法 基本身法 第三节 呼吸的力量 坐式呼吸力量养成法 立式呼吸力量养成法 第四节 必备的攻防倒地练习 前倒地练习法 后倒地练习法 侧硬摔练习法 第五节 空间距离感的培养 合手刀进退步 合小手 闪身 第六节 破坏对方身体平衡的技巧与练习 相构上段崩 逆构上段崩 相构中段崩 逆构中段崩 相构下段崩 逆构下段崩 转身崩

第三章 合气道——攻防技巧与应用解析 第一节 压制技 基础技 基本技法 基本技法变式 实战应用——徒手PK徒手 实战应用——徒手PK器械 第二节 摔投技 基础技 基本技法 基本技法变式 实战应用——徒手PK徒手 实战应用——徒手PK器械 第三节 摔投压制技 基本技法 基本技法变式 实战应用——徒手PK徒手 实战应用——徒手PK器械

<<合气道>>

章节摘录

插图：

<<合气道>>

编辑推荐

《合气道》讲述了基础核心训练、十六招合气道必杀技、八大合气道格斗术，详尽分步解析传承日本最正统的“植芝盛平合气道”，教授“心身统一”的合气之技。

顺应其势借用其力以柔克刚以巧致胜东瀛武界至高无上地位的超级武技高清DVD教学版仁爱力信義清正忍耐武者融合柔道、剑道、空手道等技巧，具有一招制敌的无穷威力，顺应自然、借力打力、以柔克刚、以巧制胜为原则，香港警察总队特勤护卫官、合气道总教练、世界合气道联盟黑带、柔道冠军联合执教。

基本架势，步法，身法呼吸的力盘养成法必备的攻防倒地练习空间距离感的培养破坏对方身体平衡的技巧与压制技；先发制人，让对方无力反抗的压制技巧压臂技法 / 反臂技法 / 扭臂技法 / 手腕压制技 / 压肘挫腕技...摔投技：抢占先机，一招制敌，让对手攻势彻底瓦解的摔投技巧入身摔 / 四方摔 / 回转摔 / 天地摔 / 捻关节摔 / 呼吸摔 / 合气摔.....摔投压制技：摔投与压制技巧完美结合，御敌防身必杀技转身摔 / 反手摔.....日本合气会、世界合气道联盟高手会，香港警察总队特勤护卫组高级警官、合气道总教官，世界联盟黑带，全国柔道冠军联合执教；最完整的合气道攻防技巧及实战应用全程揭秘；摔投压制核心技巧、制敌反攻必胜关键，合气道格斗防身技法掌控。

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>