

《拳术教材》

图书基本信息

书名：《拳术教材》

13位ISBN编号：9787537739382

10位ISBN编号：7537739382

出版时间：2011-10

出版社：山西科学技术出版社

作者：黄浪僧

页数：462

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《拳术教材》

内容概要

《拳术教材》内容简介：我国近百年来，受外人凌侮者可谓至矣。揆厥缘由，盖由于国民无强健之体格，刚毅之精神；暮气日深，百事废弛，有以致之也。语曰：“人必自侮，然后人侮之。”信然。今者体育一道，虽渐为国人注重，顾或取法欧西，收效殊鲜；或则传失其真，弊多益少，识者病之。黄君浪僧，有鉴于斯，乃将历年所集各稿编辑《理论实验拳术教材》，以为国技倡，书既成，嘱余为之序。余自愧不文，且于拳术素之研究恶，敢以肤泛之辞，贻佛点粪之诮？惟以拳术为吾国之国粹，神而化之，小足以却病健身，大足以御侮卫国，然则是书之刊行，讵有功于体育界已哉！

《拳术教材》

书籍目录

赵明华序

编者自序

编辑大竟

上编 拳术理论

拳术与深呼吸之关系

拳术之卫生法

此中人语

拳术见闻录

拳术之特质

拳术与教育前途之关系

拳术与健康

拳术之名称及其派别

附十八般兵器名称

中国拳术不发达之原因

1. 关于学术者

2. 关于政治者

3. 关于提倡者

4. 关于国际者

5. 关于八股者

6. 关于白利者

7. 关于中辍者

拳术经验谈

下编 拳术实验

拳术释名

腿法入门

步法入门

手法入门

肘法入门

掌法入门

捶法入门

学拳初步

拳术徒手(其一)

拳术徒手(其二)

八段锦

四门捶

《拳术教材》

章节摘录

版权页：插图：拳术家临敌，有发声大喝者，亦以气慑人之意，与练习时声喝不同。练习之喝有两用：一舒肺气；一送劲过三。然只阳劲拳术中有之，阴劲拳不取此法。阴劲拳与人角及练习，阳劲喜响脚，阴劲喜喉胸，皆有妨生理，以多系练者过火，一若非此不足表其派别，而引人注意者，表示愈甚，弊害愈多。故治阴劲者，十九伛偻而消瘦，形若病夫，其肺气不舒，四肢蜷曲故也。治阳劲者，则多患脑病，思想记忆力渐生障碍，因响脚震伤脑海也。解救之法，只可先用脚尖落地，而后脚跟轻落于地面，且落下时须屈膝，是因屈膝极可减少脑震之患。学者对于此种动作，须当特别注意。

《拳术教材》

编辑推荐

《拳术教材》是老拳谱辑集丛书(第6辑)。

《拳术教材》

精彩短评

- 1、书很好,体现了国术巅峰时期的水平,内容很全面,唯一美中不足是图片较少.
- 2、理论性、实用性都不错,通俗易懂,一目了然,是拳击者的日常使用的工具书呢

《拳术教材》

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：www.tushu000.com