

《中华传统健身功精粹》

图书基本信息

书名：《中华传统健身功精粹》

13位ISBN编号：9787508206356

10位ISBN编号：7508206355

出版时间：1998-02

出版社：金盾出版社

作者：陈占奎

页数：195

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

《中华传统健身功精粹》

内容概要

内容提要

中华传统健身功历史悠久，内容十分丰富。作者根据多年的实践经验，以易学易练、优美大方、群众欢迎为原则，提炼介绍了中华传统健身功中最具代表性的五种功法：五禽戏、八段锦、易筋经、太极拳和通背甩臂功。本书文字通顺，重点突出，要领简明，易懂好学，每一动作均有示范图解，很适合于健身功爱好者学习和提高技艺水平，也可供有关的教学工作者阅读参考。

作者简介

作者简介

陈占奎，武术家、副教授、技巧国际裁判。八岁起习武，学生时期在北海武术学校和北京体院学习多种拳术和器械，又从师常振芳、冯志强、孙剑云、杨振铎、刘兴汉等名师习潭腿、太极拳、形意拳、八卦掌和通背拳等。1973年至今在北京大学执教。作为武术专家曾赴原苏联和匈牙利讲学一年多。现任北京大学体育教研部副教授，兼任技巧国际裁判、俄罗斯武术气功中心顾问、乌兹别克斯坦功夫中心顾问、中国书法艺术学院气功研究所教授、北京武术技击研究会常委和北大武术技击研究会会长等职。著有《中国武术实用腿法》、《中国太极拳》、《散打》、《48式太极拳及其防身应用》等著作。

书籍目录

目录

第一章 五禽戏

一、动作名称

二、动作图解

(一) 虎戏

(二) 鹿戏

(三) 熊戏

(四) 猿戏

(五) 鸟戏

第二章 八段锦

一、动作名称

二、动作图解

(一) 第一段 五劳七伤往后瞧

(二) 第二段 调理脾胃臂单举

(三) 第三段 两手托天理三焦

(四) 第四段 左右开弓似射雕

(五) 第五段 攢拳炮打增气力

(六) 第六段 两手攀足固肾腰

(七) 第七段 摇身拍打去心火

(八) 第八段 上下颤抖百病消

第三章 易筋经

一、动作名称

二、动作图解

(一) 韦驮献杵式 (共三式)

(二) 摘星换斗式 (虚步捏勾)

(三) 倒拽九牛尾式

(四) 出爪亮翅式

(五) 九鬼拔刀式

(六) 三盘落地式

(七) 青龙探爪式

(八) 卧虎扑食式

(九) 打躬式

(十) 掉尾式

第四章 简化太极拳24式教学

一、动作名称

二、动作图解

第一组 (一) 起势

(二) 左右野马分鬃

(三) 白鹤亮翅

第二组 (四) 左右搂膝拗步

(五) 手挥琵琶

(六) 左右倒卷肱

第三组 (七) 左揽雀尾

(八) 右揽雀尾

第四组 (九) 单鞭

(十) 云手

(十一) 单鞭

第五组（十二）高探马

（十三）右蹬脚

（十四）双峰贯耳

（十五）转身左蹬脚

第六组（十六）左下势独立

（十七）右下势独立

第七组（十八）左右穿梭

（十九）海底针

（二十）闪通背

第八组（二十一）转身搬拦捶

（二十二）如封似闭

（二十三）十字手

（二十四）收势

三、套路动作顺序图

四、套路配曲

第五章 太极拳竞赛套路42式教学

一、动作名称

二、动作图解

第一组（一）起势

（二）右揽雀尾

（三）左单鞭

（四）提手

（五）白鹤亮翅

（六）搂膝拗步

（七）撇身捶

（八）捋挤势

（九）进步搬拦捶

（十）如封似闭

第二组（十一）开合手

（十二）右单鞭

（十三）肘底捶

（十四）转身推掌

（十五）玉女穿梭

（十六）右左蹬脚

（十七）掩手肱捶

（十八）野马分鬃

第三组（十九）云手

（二十）独立打虎

（二十一）右分脚

（二十二）双峰贯耳

（二十三）左分脚

（二十四）转身拍脚

（二十五）进步栽捶

（二十六）斜飞势

（二十七）单鞭下势

（二十八）金鸡独立

（二十九）退步穿掌

第四组（三十）虚步压掌

（三十一）独立托掌

- (三十二) 马步靠
- (三十三) 转身大捋
- (三十四) 歇步擒打
- (三十五) 穿掌下势
- (三十六) 上步七星
- (三十七) 退步跨虎
- (三十八) 转身摆莲
- (三十九) 弯弓射虎
- (四十) 左揽雀尾
- (四十一) 十字手
- (四十二) 收势

第六章 甩臂健身八法

一、动作名称

二、动作图解

- (一) 单晃掌
- (二) 阴阳掌
- (三) 双摇臂
- (四) 金猴蹿树
- (五) 单掸手
- (六) 双掸手
- (七) 劈拳
- (八) 摇身拍打

《中华传统健身功精粹》

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