

《中华武功绝学》

图书基本信息

书名：《中华武功绝学》

13位ISBN编号：9787500936886

10位ISBN编号：7500936885

出版时间：2009-11

出版社：毛志坚 人民体育出版社 (2009-11出版)

作者：毛志坚

页数：166

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

《中华武功绝学》

内容概要

《中华武功绝学:罗汉神打》内容简介：武术源于自然，归于自然，今我学生毛志坚能将自然门、罗汉门的武学述之于文，公之于世，也是对自然门、罗汉门武术的贡献。该书系统地介绍了罗汉神打的渊源、功法、打法，图文并茂，说理透彻，能够反映罗汉神打的基本原貌，可供广大武术爱好者一鉴。

《中华武功绝学》

作者简介

毛志坚，1966年5月出生。大学本科学历。福建省武术协会理事、中国武术六段。现任福建心武自然门武术研究院副院长、中国万鹭武术馆副馆长、福建闽东心武自然门武术研究院院长兼总教练、福建省宁德市武术协会副主席、福建省屏南县武术协会副主席兼秘书长、福建省屏南个体校武术散打总教练等职务。作者从小爱好武术，8岁起开始师从多名武林隐士、少林高手练习少林武术、散打等。1985年5月师从自然门第三代传人、著名武术技击家万籁声嫡传弟子陈志清，开始系统学习自然门、六合门、罗汉门、张三丰太极拳等武学，武功突飞猛进。1989年参加宁德地区第三次运动会，获刀术、棍术、拳术三项第二名。1990年5月受聘任中国万鹭武术馆副馆长。1990年6月24日创办成立屏南第一家武术馆，开始建馆授拳。2001年参加宁德市“燕京杯”武术大赛获个人第一名；2002年率队参加宁德市首届“TCL”杯武术散打争霸赛获团体第二名，2006年率队参加宁德市第二届运动会武术散打比赛，获团体第一名。2006年9月担任福建省民间武术比赛裁判。2007年6月创办福建闽东心武自然门武术研究院。2007年10月，应新加坡武术总会邀请，率队参加新加坡“金航杯”国际武术邀请赛，获四个第一名，两个第二名，他本人获南拳第一名，并被新加坡武术总会授予“武术卓越”称号。2008年6月率队参加南少林武术大赛获四金三银三铜的成绩。2009年7月参加香港第一届世界中华国术大赛，获南拳、南拳对练、棍术、太极拳四项第一名。同年7月担任福建省武术协会理事。

《中华武功绝学》

书籍目录

第一章 罗汉神打概述第一节 罗汉神打的缘起与传承第二节 罗汉神打的功法特点一、刚柔相济二、内外合一三、运气调息四、注重内劲五、气势连贯第三节 罗汉神打的八功和十六法则一、八功二、十六法则第四节 罗汉神打技击歌诀第五节 练好罗汉神打必须掌握的十大要素一、柔韧度二、力度三、硬度四、灵巧度五、速度六、距离感七、眼法八、空当九、精神十、战术第二章 罗汉神打基本训练第一节 罗汉神打的基本手型第二节 罗汉神打的基本步型第三节 罗汉神打的基本步法第四节 罗汉神打腿部柔韧性的几种训练法第五节 罗汉神打的基本身法第三章 罗汉神打实战技法训练第一节 明八打第二节 暗八打第三节 外八腿第四节 内八腿第五节 外八捶第六节 内八捶第四章 金刚罗汉功后记

《中华武功绝学》

精彩短评

- 1、其中功力训练有独到之处，挺好。
- 2、不错啊，孩子挺喜欢的
- 3、自然门和截拳道一样都没有固定的东西，注重功力的训练。
- 4、自然门越传越乱,近其无佳作,此亦是.
- 5、看了万籁声技击教范，书中所拍动作照片不是很清晰，所以买了这本对照参考，看了本书后发现与万籁声的有很大不同，比如外八锤中翻身锤，万书明确指出是使对手翻身倒地，而不是自己翻身，这本书以我看来就是自己翻身抡摆，再如力拧锤，万书强调握鸡心锤，向里拧劲，击打肋下。本书根本未提及力拧，看似普通直拳。

《中华武功绝学》

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