

《武术套路·散打技法》

图书基本信息

书名：《武术套路·散打技法》

13位ISBN编号：9787560948256

10位ISBN编号：7560948251

出版时间：2008-9

出版社：华中科技

作者：霍俊哲

页数：184

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

《武术套路·散打技法》

前言

武术是我国特有的传统体育项目之一，是中华民族文化遗产的瑰丽珍宝，它有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，是中华民族在长期劳动生活与斗争中逐步积累和发展起来的一份宝贵文化遗产。武术的内容丰富多彩，形式多样，风格独特，既有增强体质、防身自卫、锻炼意志、陶冶性情等功能，又对活跃文化生活有重要意义。新中国成立后，武术成为最广泛、最普及的运动项目之一，得到了蓬勃而健康的发展。同时，通过国际体育交往，我国武术已开始流行世界，逐步为世界各国人民所喜爱。武术运动可以分为功法、套路、格斗三种形式。就武术的本质属性来说，展示攻防技能的格斗运动是武术运动三种形式的核心。格斗运动又包含器械格斗、徒手格斗、徒手与器械格斗三类。徒手格斗古称相搏、手搏、白打、手战等。作者对武术套路与散打技战术教学、训练基础的最新理念和实践进行深刻总结，并以“针对性、实用性强”为主旨撰写了本书。本书力求通俗易懂，言简意赅，图文并茂，融科学性、趣味性于一体。武术套路是以技击动作为素材，根据攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律编成的整套练习形式，也称为“套路运动”。一般认为套路运动是技击的高度提炼和艺术再现，它来源于技击，又高于技击，是武术的最高表现形式。它之所以是武术的最高表现形式，就在于它来自技击，而又进一步规律化、艺术化了技击。

《武术套路·散打技法》

内容概要

《武术套路·散打技法》是笔者通过教学与训练实践，在前人的基础上对武术套路和散打发展历史、基本技术及战术的进一步归纳、演绎的总结。武术套路是以技击动作为素材，根据攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律变成的整套练习形式。散打亦称散手，是现代武术运动项目中的对抗项目。

《武术套路·散打技法》

书籍目录

第一章 武术套路运动 第一节 武术套路运动基本技术发展概况 一、武术套路的萌芽阶段 二、武术套路的初级阶段 三、武术套路的发展阶段 第二节 武术套路运动的特点及其作用 一、鲜明的民族攻防技击特性 二、表演及观赏功能 三、强大的健身作用 四、磨炼意志培养道德情操 五、交流技艺增进友谊 第三节 武术套路技术特点 一、拳术 二、器械 三、对练 四、集体表演 第四节 武术套路技术基本术语 一、武术套路一般性术语 二、武术套路专门性术语 第五节 武术套路技术训练理论与方法 一、武术运动训练原则 二、教师指导下的训练方法 三、武术套路技术的自我练习方法 四、武术套路运动专项身体素质练习方法 第二章 武术套路运动基本技术教学与练习方法 第一节 手、眼、身法、步法基本技术教学与练习方法 一、手型、手法 二、眼法 三、身法 四、步型、步法 第二节 腿法 第三节 平衡 第四节 跳跃 第五节 跌仆翻滚 第三章 武术套路运动基本技术练习方法 第一节 武术基础操练习 一、武术操第一节“手型变换” 二、武术操第二节“望月平衡” 三、武术操第三节“弹腿冲拳” 四、武术操第四节“抖掌亮相” 五、武术操第五节“搂手插掌” 六、武术操第六节“砸拳踹腿” 七、武术操第七节“劈拳换打” 八、武术操第八节“并步换掌” 第二节 武术套路基本技术组合练习 一、步型、步法和手型、手法的组合练习 二、跳跃组合练习 第四章 武术散打运动 第一节 武术散打运动基本技术发展概况 第二节 武术散打运动的特点及其作用 一、武术散打运动的特点 二、武术散打运动的作用 第三节 武术散打技术基本术语 第四节 武术散打运动技术训练的任务与要求 一、武术散打运动技术训练的任务 二、武术散打运动技术训练的要求 第五节 武术散打运动技术训练的方法 一、原地练习 二、结合步法练习 三、假设性练习 四、打固定靶 五、打“活靶” 六、攻防练习 第六节 武术散打技术 一、实战姿势 二、基本步法技术 三、步法练习方法 四、进攻技术 五、防守技术 六、防守反击技术 参考文献

章节摘录

插图：第一章 武术套路运动第一节 武术套路运动基本技术发展概况一、武术套路的萌芽阶段中国武术套路的起源可以追溯到原始社会人类的生产劳动中。在原始社会时期，生产力低下，庞大而凶猛的野兽对原始人类的生存是一个主要的威胁。狩猎，是原始人类为了生存所必需的活动。一个猎手同时也是战士，战斗时的武器也就是狩猎的工具。严酷的生活条件迫使人类不断地改善自己的体力和智力，并在集体劳动过程中及部落战争中发展了徒手或简单武器的攻防格斗技能，如拳打脚踢、躲闪、跳跃、摔跌等，这就是拳术的萌芽。劈、砍、扎、刺、撩则是武术长短器械使用方法的萌芽。综上所述可见，武术套路起源于生产劳动。在原始时代，“人民少而禽兽众，人民不胜禽兽虫蛇”。在严酷的生存条件下，原始人类依靠本能的反抗能力，依靠群体的力量与自然界搏斗。在狩猎过程中，原始人不仅创制了大量的生产工具（同时又是武器），如石锤、石刀、石尖嘴凿、骨器、木棍等，而且在与禽兽的斗争中，学会了奔跑、跳跃、闪躲、滚翻、拳打、脚踢，以及运用石器、木棒劈、砍、刺等技能。这些原始形态的攻防技能经过长期的积累和发展，逐渐形成了击刺的技巧、攻防的姿势与动作，并产生了自觉运用这些技巧的观念，这就是最原始的武术套路萌芽。在这一阶段主要是形成了单个的及简单的基本动作组合，并在长期的实践中不断得到继承和发展。二、武术套路的初级阶段武术的套路运动作为人为的艺术，它的产生和发展必定受到人类的制约或推动。人们在满足了最基本的生理需求（维持生命）以后，接下来的便是心理需要。心理需要的满足也就是人们各种情趣的满足，这种情趣不是一成不变的，它随社会物质生产的发展而发展。武术套路运动作为一种艺术要想持续不断地发展下去，也势必要随人们审美情趣的改变而改变，这是它得以存在和发展的必然规律。随着社会生产力的发展、兵器的改进，武术也进入一个新的发展阶段。夏、商、周时期，原始公社解体，私有制产生，进入了奴隶社会。在这一时期，武术不仅是为了维护生存的需要而存在，而且开始成为人们有目的、有意识、有组织的社会活动。随着生产力的发展和兵器的改进，武术也进入了一个新的发展时期。

《武术套路·散打技法》

编辑推荐

《武术套路·散打技法》由华中科技大学出版社出版。

《武术套路·散打技法》

精彩短评

1、不够好看，不怎么精彩

《武术套路·散打技法》

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