

# 《武术推手》

## 图书基本信息

书名：《武术推手》

13位ISBN编号：9787500941408

10位ISBN编号：7500941404

出版时间：2012-2

出版社：人民体育出版社

页数：569

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](http://www.tushu000.com)

# 《武术推手》

## 内容概要

《武术推手》介绍的武术推手适合各武术拳种、流派采用的交手训练方法，也可以作为适合各拳种、流派习武者都能参加的竞技比赛模式，既有深厚的历史根源，又有坚实的理论依据。已经历几十年的探索，通过在专业队员、武术专业大学生和民间习武者不同类型人群中的实践，积累了宝贵的经验，从理论、技术上解决了不同拳种和门派的习武者在一起交流技术、训练、比赛、共同提高的障碍和问题，形成了由初级到高级的技术体系和训练方法，提炼出基础专项理论，制订了经实际验证可以自如运转的训练与竞赛规则，并且在继续发展和完善。《武术推手》介绍的从简单到复杂、从初级到高级的系统技击训练方法，初学者可以循序渐进地较快地体会、掌握要领，快速入门；已有很深造诣的习武者，同样可以在这奥妙无穷的推手运动变化中不断找到新的感觉。每个习武者都可以在这个序列中找到自己的切入点 and 增长点，找到自己的乐趣。实践是检验真理的标准：通过学习《武术推手》、勤于实践，就可以全面提高推手水平。《武术推手》还收入作者和习练者有关武术推手方面学习研究和实践体认后的几篇论文，可以对推手习练者向更高水平提高有所帮助，并对多拳种流派技术传承、对武术教学及武术工作者具有参考价值。所附《武术推手竞赛规则》科学、合理、简要。可以与单一拳种推手和散打竞赛上下接轨。裁判容易操作，观众容易看明白，比赛中较少引起争议，可供国家有关武术部门参考。

# 《武术推手》

## 作者简介

王锋朝

男，1951年出生，河北省石家庄市人，大学毕业，中国武术七段，高级技术职务任职资格。自幼习武，继承了家传养生内功、外功。五十年来坚持武术技术训练和理论的学习与研究，学习了国家规定套路、少林拳、太极拳、形意拳、八卦掌、查拳、大成拳、通臂拳、劈挂掌、螳螂拳等拳种的拳械套路、对练和推手、散手训练。担任石家庄市武术协会常委、搏击推手委员会副主任、总教练。多次参加省市武术表演、比赛组织工作，担任裁判、裁判长。受聘于高等院校、专业队，从事武术教学训练和理论科研，2005年承担中国武术研究院科研课题。在中国武术技术与理论等方面进行了大量研究，在武术刊物、大学学报、核心期刊及台湾地区和美国的杂志、报刊上发表武术学术论文一百多篇。多次入选国际、国家、省武术科研论文报告会并获奖。专著《二十四式太极拳技击含义阐释》2009年由人民体育出版社出版。

## 书籍目录

- 第一章 武术推手概述
- 第二章 武术推手习练要德技双修
- 第三章 武术推手专项基础训练的科学原理
- 第四章 武术程式化推手练法
  - 第一节 单推手训练方法
  - 第二节 双推手训练方法
  - 第三节 推腿训练方法
  - 第四节 接手训练方法
  - 第五节 武术推手套路训练
  - 第六节 武术推手擒拿套路训练
  - 第七节 闭目推手训练方法
- 第五章 武术散推手技法
  - 第一节 武术推手中的散推手训练浅探
  - 第二节 武术散推手中摔法类技法简述
  - 第三节 武术散推手中摔法类常用技法例解
  - 第四节 武术散推手中拿法类技法简述
  - 第五节 武术散推手中拿法类常用技法例解
  - 第六节 武术散推手中踢打类技法简述
  - 第七节 武术散推手中踢打类常用技法例解
- 第六章 学习实践武术推手体悟文论
  - 武术推手劲力体系浅探
  - 武术推手内力与外力论
  - 武术推手用力与不用力辩证统一论
  - 武术“空劲”试解
  - 感受武术推手
  - 体悟武术推手
  - 武术推手内涵丰富奇妙无穷
  - 中小學生从小习武有助于茁壮成长全面发展
  - 不伤人战胜对手是中华武术技击上乘技法
  - 武术散打技术课教学训练改进的评价
- 附 武术推手竞赛规则(试行)
- 后记

# 《武术推手》

## 章节摘录

版权页：插图：程式化单推手在练习时按照规范的方法和攻防路线，即按预定动作程序练习，可以较快建立起正确运动技能的条件反射。训练时宜静心体会对方劲力变化，提高运动感知能力，逐步形成稳定清晰的运动表象，尽快形成正确的动力定型。如果不重视单推手训练，直接从双推手起练，结果往往是“两只手当一只手使用”而不自知。单推手训练的特殊意义在于单手运用基础打实以后，在双推手中再找两手的协调配合，达到一定功夫后，在交手实战时就可以“两只手当两只手使用”。（三）劲力运用可分阶段 练习单推手中对劲力的运用可以采取因人、分阶段、交叉的方式。在初始阶段习练时要尽量放松不用力地进行操作，先进行“不用力”（或称“轻推”“柔推”）练习，先找“顺其力破之为巧”的感觉，先练“不用力”领域里的技法。弄清楚技术要点，按照正确的方法反复练习，经过量变到质变（俗称换劲），就会改掉“逆其力破之为拙”的行为模式，在大脑皮质形成正确清晰的运动表象。有了这个基础后，再进行“用力”（或称“重推”“刚推”）练习，在双方均有较强负荷情形下对劲力运用的训练过程中寻找“用力”领域里的技法。（四）推手训练强身健体效果好 推手训练还具有较好的按摩、医疗保健、强身健体的功能。在程式化推手中，双方相互“按摩”，全身上下一动无有不动，不但各个关节得到运动，全身的肌肉、筋腱、经络系统也都得到锻炼，配合自然呼吸，使形体和大脑神经、脏腑气血，相摩相荡，促进气血贯通、新陈代谢、免疫系统、修补机能，从而获得保健、医疗、延年益寿的效果。推手中阴阳虚实、刚柔相济，以技击动作两人对操比个人盘架单操起到了更佳的健身作用。既有利于年轻人的生理发育，也有利于所有习练者的心理健康和技击技能增长，是完全符合科学的。（五）重视以礼始、以礼终的必要形式 武术是人与人之间较量的一种技艺。有德者用之，保家卫国、见义勇为、正当防卫、维护社会和谐。无德者用之，打架斗殴、作奸犯科、伤人滋事、扰乱社会治安。华夏大地是礼仪之邦，崇尚未习武先明礼、先明德的尚武精神。推手练习虽然以双方交手的形式进行，但双方都应以提高技艺和磨炼意志品质为目的。在双方各自内心深处都必须持有向对方表示敬意和学习的心理。交手训练时先行抱拳礼，既是尊重对方又是庄重宣布、承诺严守武德。注重礼仪、武德，可以促成行为上的变化，潜移默化修养心性、完善人格。以礼始、以礼终，培养以礼待人、谦虚谨慎的习惯，是养成良好武德的必要形式。礼仪是武术十分重要的组成部分，武术交手训练不可或缺。武德教育不仅要讲明道理入心入脑，也要在形式上规范，最终贯彻体现到较技里，可以消除那些“趾高气扬”“赳赳武夫”“武痞”之习气，以互不伤害对方的练功方式提高交手技法。拳技乃诡道，武德是圣道，以圣道统制诡道是中华武术的传统。

# 《武术推手》

## 编辑推荐

《武术推手》对推广、普及武术推手，大范围 and 全面性地提高推手水平能起到较大作用。

# 《武术推手》

## 精彩短评

- 1、说是推手，但是感觉像是擒拿的内容是重点。擒拿、擒摔的动作很多。
- 2、本书突破了拳种限制，把中国武术练功精髓的肢体接触练习方法整理出来，很有启发的一本书
- 3、是一本推手的大全书。对练功者有帮助。
- 4、功力的训练很少，技巧写的又很复杂，厚厚的一本书569页，几十万字，要不要这么复杂？前人已经批评了拳套对习武的束缚，而作者煞费苦心将如此实用的推手变成一套一套的拳套，虽然理解其为了大众的推广，而效果感觉可能会和作者本意大相径庭，你想下大家有时间学习这个套路，他都可能去学习集体舞了，人又多又热闹，也能健身、、、，所以我觉得，提出推手的原则，简单的发力原则，加强功力的训练，才能更好的提高国民体质同时推广好这个运动，个人的一点小建议，见识浅薄，希望大家不要介意！
- 5、总结、融合了各种门派的推手方法，是实战训练的安全入门方法
- 6、==。我爸看的，据说还不错

# 《武术推手》

## 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](http://www.tushu000.com)