

# 《中华武术轻功》

## 图书基本信息

书名：《中华武术轻功》

13位ISBN编号：9787506543644

10位ISBN编号：7506543648

出版时间：2003-8

出版社：中国人民解放军出版社

作者：葛强

页数：315

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)

# 《中华武术轻功》

## 内容概要

《中华武术轻功:飞檐走壁》是《飞檐走壁》三部曲的第一部，即为单人徒手类，主要讲一个人在什么工具也不用的情况下移身速行的功夫。这类功夫虽然轻装便行，但偏于挖掘个人的潜能，且运动爆发力强，速度快，上下落差、前后跨度移位大，加之学习要在各种复杂环境中进行，所以，此技的训练学习有很大的危险性。据此，希望没有组织的民间爱好者不要简单模仿，以免发生不必要的身体损伤。

# 《中华武术轻功》

## 作者简介

葛强，宁夏回族自治区石嘴山市人，1993年开始练习武术轻功——飞檐走壁。1999年9月葛强成为中国入选上海吉尼斯《中国奇人》第一人。《美国侨报》第一人。《美国侨报》、《北京晚报》、《欧洲时报》、《澳门日报》、等多家报、刊报道了葛强的“飞檐走壁”技能。

本书既是作者对“飞檐走壁”技能的展示，也是对自己练功10多年的经验总结，书中介绍的技能具有很强的可操作性，非常实用。

# 《中华武术轻功》

## 书籍目录

第一章 飞檐走壁简介 第一节 正确认识飞檐走壁 第二节 飞檐走壁的发展概况 第三节 建筑与飞檐走壁  
第四节 飞檐走壁的现代应用第二章 练功者的心理素质 第一节 学习一定的心理学知识 第二节 非职业  
类训练心理 第三节 职业类训练心理第三章 轻功三要素 第一节 力 第二节 平衡 第三节 缓冲第四章 刚  
柔并进 第一节 柔韧 第二节 跌摔第五章 独木行 第一节 腿脚行 第二节 手臂行 第三节 四肢行第六章  
跳纵 第一节 跨步跳纵 第二节 双蹦跳 第三节 90度转体双蹦跳 第四节 180度转体双蹦跳 第五节 步式  
跳落 第六节 卡尺跳 第七节 蹲踞反身跳 第八节 离杆跳第七章 踩纵 第一节 圆杆踩纵 第二节 凸凹台踩  
纵 第三节 墙面踩纵 第四节 混踩第八章 飞扑第九章 飞檐之技第十章 围墙的快速过越第十一章 单层房  
层上法第十二章 楼房的攀爬第十三章 围栏10种过越第十四章 综合的攀爬过越第十五章 雕虫小技第十  
十六章 影视飞走特技动作设计第十七章 军警的障碍设置与训练

# 《中华武术轻功》

章节摘录

插图

# 《中华武术轻功》

## 编辑推荐

《中华武术轻功:飞檐走壁》以阐述轻功文化、技艺传授和现实使用为主，为了使传授部分理直观、易学，动作的分解图示都采用了记录形式的真实摄影，而这些作品大多出自一位善良美丽的姑娘。

# 《中华武术轻功》

## 精彩短评

- 1、真的有轻功吗？
- 2、真有啊！这么多人都看过！还有评价！！
- 3、虽然不是专业的跑酷书籍，但可以作为基础练习。
- 4、不错，对于喜欢武术的我来说，蛮喜欢的
- 5、挺好，别把它想得那么神，平和一点就能接受了。很多都是经验之谈，可操作性很强。
- 6、不过是身子比较灵活，很多人都能做到，只要有胆子，并不是什么轻功。
- 7、只有收藏价值，没有实际的意义，因为人老了
- 8、可操作性很强，慢慢走是可以的。价格上也相对很便宜的。
- 9、这样还轻功啊~~轻功是练气加外功技巧等东东是有一个训练系统的,这个明显是类似跑酷的东东,列位看官千万不要乱练啊~~轻功可是十年不出门的
- 10、里面很多动作技巧都与跑酷有异曲同工之妙，而且有详细的分解图，适合喜欢城市极限运动的人作参考
- 11、这本书,很适合练习parkour的朋友看!!!!收益非浅呀~~~爱好武术也要看!!!练习后,可以在城市中令人目瞪口呆~~毕竟这是一个新兴的运动~~~属于极限运动!!
- 12、不错的书,很有价值,虽然不练但值得了解一下,有收获
- 13、本书作者没有诚意写出他所练习轻功的方法，关键的部分没有写出来。因此这本书的发行算是一个对轻功的介绍。作者有意隐藏一些东西。因此，作为普及读物来讲，这本书是浪费纸张和印刷，实在是名不副实，可惜。出版社在这方面把关不严，浪费读者的时间和财务啊。
- 14、太专业了，动作很危险，如果有光盘就更好了。
- 15、内容全面，很详细，打破神秘感。希望第二本也有邮购的。
- 16、使用性不强！
- 17、可以，下次需要还来买
- 18、里面的内容比较适合喜欢极限运动跑酷者 训练危险程度很大从10几米身上绑着沙袋跳下来确实练成以后可以说比一般人牛很多 但训练危险程度很高 一不小心就终生残疾 没有专人指导不要擅自练习 不然容易出事故
- 19、喜欢跑酷的人就看看吧~蛮不错的~
- 20、买来只随便看了下，没有多大用，没有书里的那些条件
- 21、其实就是跑酷，不知道古代的轻功到底是不是这样的。
- 22、是很不错，我记得还看过类似的光盘，如果配合看，就更好了。
- 23、没想到是操作性的
- 24、貌似很神奇，先看看再说吧
- 25、喜欢跑酷的 可以买来看看 很有意义
- 26、书到了很久了,是看中央台介绍葛彬,我才买的,书质量不错,但是我就是没时间练一练,呵呵,可惜啊.
- 27、朴实无华的跑酷指导
- 28、不错,此书内容实用性强!好书!
- 29、很好很过瘾
- 30、这世上没有电影里面那样飞来飞去的功夫，所谓的轻功实质上是现在的攀爬过越障碍，以练就灵活的身手。
- 31、爱
- 32、有身体天赋的人才能玩,向葛强致敬!
- 33、作者身体太棒了，书中出现的基本动作现在很多人都无法一时做到。给作者点赞
- 34、轻功
- 35、如题一般，只是为了满足一下自己的好奇心就买了这本书，我是没有这方面的天赋来练习的，纯属看着好玩的。
- 36、不错，只是没地方练
- 37、本书的内容平实，但欠缺渐进式的教学.....枚举了许许多多的方法，但没有处理好，先练什么，再练什么.....从某些方面，只注重动作及效果，而忽略了，修练某个动作会给身体带来哪些的伤害，

## 《中华武术轻功》

书中只叫人练好身体的抗摔能力，而没有重视如何落地的缓冲。许多的图片中，我还发现有整个脚掌同时着地的。而这样的训练时间一长，对人体必定有重大损伤。

38、我见过真正的轻功，他的这个只能算是攀爬术厉害点而已，真的轻功真的可以飞上几层楼那么高

39、一般上班的人哪有条件练啊

40、对跑酷有一定帮助

41、内容还是不错的，就是书名整的，其实就是跑酷，什么中华武术轻功，可能古代的轻功根本不是这样的。

42、像特种兵训练

43、书没到，七天拉！那位朋友说下，你们到货的时间，小弟第一次在当当购物，谢谢啊！

44、就是跑酷...唉.....失望！

# 《中华武术轻功》

## 精彩书评

1、作为一名塔沟武校05级的优秀毕业生，我经常收到来自社会各界无党派人士以及台湾同胞、海外侨胞的挑战。每次面对这些挑战，我本人都本着以武会友友谊第一的原则大方的接受，并无数次在该类比试中败下阵来。久而久之，我已经成为了远近闻名的健身器，连家住隔壁刘婶也能经常将我挫败。面对东亚病夫这个称号，想起当年武校老师们对我的殷切教导，我不止一次想到了放弃生命。幸运的是，在去年夏天，我通过一个偶然的的机会得到了这本由解放军出版社出版的《中华武术轻功——飞檐走壁》，作者葛强深入浅出身体力行的讲解深深的打动了我，通过一个月的阅读，我已经完全掌握了第六章第三节 90度转体双蹦跳之前的全部内容，学成归来后的我面对对手的一次次挑战，总能以轻盈的身手消失在茫茫的夜色之中，一个多月没有被对手殴打的我感觉好极了。更为幸运的是，我的同学小兰深深的迷恋上了我婀娜的身姿，如今我们即将步入婚姻的殿堂，衷心的感谢这本仅售22元的各大书店均有销售的优秀读物！

2、作者是一名实践家。从小喜欢攀爬。一生和轻功结缘。本书不搞玄虚，完全就是攀爬术。这里的轻功绝非武侠小说里的轻功。本书可以作为跑酷爱好者的参考资料。此人曾经学过武术，也被电视台采访过。也曾经被坏人意图拉入团伙但是坚决的拒绝了。后来还教过军警攀爬术。可以说经历过很多。也有名气。

# 《中华武术轻功》

## 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)