

《中国武术精粹》

图书基本信息

书名：《中国武术精粹》

13位ISBN编号：9787212045470

10位ISBN编号：7212045470

出版时间：2011-11

出版社：安徽人民

作者：吴兆祥

页数：432

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

《中国武术精粹》

内容概要

《中国武术精粹》图文并茂，结构严谨，动作实用，风格独特，知识性和技术性并重，能诱导读者举一反三，触类旁通。其主要内容包括：武术的内容分类及习武注意事项、武术功法训练、武术套路精粹、实用武术技击法、武术实用防身自卫法、武术创伤的预防与治疗验方等。

《中国武术精粹》

作者简介

吴兆祥，江苏高邮人，1946年4月生，安徽大学教授、体育部主任、中国武术七段，安徽省武术协会副主席，全国高校运动医学研究会常务理事。多次获全国优秀论文一等奖、省社会科学优秀成果奖、体育科研奖和省级优秀教学成果奖。1996年起享受专家政府特殊津贴待遇，2001年被评为安徽省优秀教师，

曾两次出席国际学术会议。1998—1999年公派至菲律宾德拉塞尔大学讲学并在香港进行学术交流。

先后出版了《中华武术技击法》、《中华武术手册》、《醉棍》、《靠身拳》、《怎样练好武术》、《怎样学练游泳》、《学校体育工作研究》、《大学体育指南》等16部专著，发表学术论文40余篇，主编《体育百科全书》、《学校体育科学研究》、《大学体育教程》。近年来主持的研究课题有：《人文奥运的内涵与实践问题研究》、《中西文化的互补及中华武术发展走向的研究》、《奥运文化的内涵与北京奥运会》、《和乐体育教学法研究》、《大学生体育运动损伤的成因及对策研究》等。吴兆祥先生博学多才、思路敏捷，是当代体育界资深学者。他主编的这部新著《奥林匹克运动》的问世，是对广泛宣传奥林匹克运动的一个贡献。

《中国武术精粹》

书籍目录

第一章 武术的内容分类及习武注意事项 第一节 武术的内容和分类 第二节 学练武术应注意的一些问题
第二章 武术功法训练 第一节 肩臂功练习法 第二节 腰腹功练习法 第三节 腿功练习法 第四节 跳跃动作练习法 第五节 跌扑滚翻动作练习法 第六节 抗击打能力练习法 第七节 平衡动作练习法
第三章 武术套路精粹 第一节 武术套路十要素 第二节 怎样看图解学练武术 第三节 基本动作练习法 第四节 入门拳 第五节 功力长拳 第六节 靠身拳 第七节 八卦掌 第八节 南拳 第九节 初级刀术 第十节 42式太极剑 第十一节 醉棍 第十二节 九节鞭
第四章 实用武术技击法 第一节 武术技击法十大要素 第二节 人体关节 第三节 人体要害部位 第四节 人体要害穴位 第五节 基本进攻动作 第六节 基本防守技术 第七节 主动进攻法 第八节 防守反击法 第九节 实战擒拿法 第十节 实战擒拿法的基本法则 第十一节 实战快摔法 第十二节 实战快摔法的基本法则 第十三节 技击法常用战术 第十四节 对付不同对手的战术运用
第五章 实用防身自卫法 第一节 对付徒手进攻的防卫法 第二节 对付器械进攻的防卫法
第六章 武术创伤的预防和治疗 第一节 武术创伤的预防 第二节 武术创伤的治疗验方

章节摘录

版权页：插图：二、方法 所谓方法，是指在武术拳械套路里使用踢、打、摔、拿、击、刺、格、挡等技击动作的方法。无论是进攻还是防守，都要路线清晰、方法正确、劲力顺达。一伸手，一投足均要有明确的攻防含义。比如“推掌”这个动作，应该立掌向前或向侧快速推出，力达掌外沿，而不是用掌指向前或向侧推出。又如冲拳时要拧腰顺肩，要爆发寸劲，要力达拳面等。只有把各种手法和腿法的运用方法弄清楚，才能体现攻防技击的特点。攻防技击特点是武术运动精髓，丢掉了这一特点，武术运动也就失掉了其固有的光彩。三、身法 身法是指在武术运动中，以躯干为主，结合套路中动作的变化作吞、吐、闪、展、拧、转、挤、靠、屈、伸、晃、抖等动作的方法。身法不是孤立的上体活动，它要结合攻防含义并与上下肢紧密配合，协调一致。在练习中要求做到身法灵活多变，上下配合，步随身行，身到步到，才能使整个套路表现出刚柔相济、协调自如的效果。身法包括胸、背、腰、腹等部位的活动，而关键在于腰。拳谚说得好：“练拳容易身法难”，“练拳不活腰，终究艺不高”。这些古人的经验之谈说明，只有练好身法（腰胯功），才能真正掌握武术的技法。腰不灵活，动作则迟缓，就会出现拳到步不到、步到拳未出，上下脱节的毛病。从而影响动作的迅疾自如，势必有害于武术本身瞬息骤变的风格和舒展奔放的气势。当然更谈不到屈伸、吞吐、旋翻的幅度和技巧的高度运用。要想做到腰立而不僵、活而不松、随势而变、顺形而动、刚柔迅敏、坚韧有力，就必须在苦练其他基本功的同时，进行严格的腰胯功训练，以提高身体这部分关节、韧带的灵活性和柔韧性及肌肉的控制能力。在各种功法中，一般说身法最为难练。打千遍，身法自然，只要我们在武术运动的实践中，不断总结磨练，就一定会使自己的身法达到灵活自然的境界。四、步法 步法灵巧敏捷，进退闪展自如，才能在进攻时不失时机地击中对手，在防守时有效地避开对方进攻，使自己始终处于有利地位，更好地克敌制胜。在武术运动中，步法为躯干和上肢动作提供必要的稳固条件，所以它是武术运动的基础。拳谚说：“步不稳则拳乱，步不快则拳慢”，“先看一步走，再看一伸手”，“打拳容易，走步难”。可见步法在武术运动中是至关重要的。练习者必须在动作正确、重心合理的前提下，在“稳”和“快”上多下工夫。

《中国武术精粹》

编辑推荐

《中国武术精粹》既可作为运动队的训练辅导教材，又可作为一般读者防身自卫的良师益友，也是广大青少年武术爱好者攀登武术高峰的阶梯。

《中国武术精粹》

精彩短评

- 1、系统介绍，但不是很精细，只适合于当个系统认识。
- 2、作者是武术教练，书里的画是青少年，但是作者只是改了名字再版有些缺啊
- 3、这本书很好，讲解很到位。
- 4、内容讲解经典，适用性高。
- 5、還可以，但是內容太過死板，建議做過的人拿來參考，沒學過的別自己亂學。
- 6、高手写的很实用
- 7、跟之前出版的《中华武术技击法》一模一样，只是有些章节顺序调换了下。老版中的配图跟动作描述有不符合、有错误之处，在此版中也都是一并照搬，完全没有修正！！！看来此书不过是作者用来凑数，评职称的。非常鄙视此书作者的这种不负责任的态度！！！一句话，这书让我十分失望！！！！

《中国武术精粹》

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