

《早期形意拳的基本功法修炼》

图书基本信息

书名：《早期形意拳的基本功法修炼》

13位ISBN编号：9787500940388

10位ISBN编号：7500940386

出版时间：2011-10

出版社：人民体育

作者：武世俊

页数：248

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

《早期形意拳的基本功法修炼》

内容概要

《早期形意拳的基本功法修炼》内容主要分为四大部分，包括形意拳的基本知识、基本桩功、基本套路、基本徒手和器械实招。这四部分内容与当今流行的形意拳有相同之处，也有许多不同的内涵与特点，相比之下，有较大的出入，特别是形意拳的基本修炼方法。

《早期形意拳的基本功法修炼》

书籍目录

第一章 基本知识 第一节 本源流与传承 第二节 基本理论的沿革 第三节 基本理论与训练步骤第二章 基本桩功修炼法 一、无极式 二、胎儿式(固本培元桩、童子桩) 三、三体式(六合式、三才桩) 四、抱枪式(大三体式) 五、撑抱式(开合式) 六、技击式、神龟出水式 七、熊形式、伏虎式、鼃行式 八、混元式(三圆式) 九、盘根坐式第三章 基本套路修炼 第一节 五行拳的几种基本打法 一、劈拳 二、崩拳 三、钻拳 四、炮拳 五、横拳 第二节 早期五行连环拳基本打法 第三节 早期十二形基本打法 一、龙形 二、虎形 三、猴形 四、马形 五、鼃形 六、鸡形 七、鹞形 八、燕形 九、蛇形 十、骀(鲐)形 十一、鹰熊合演 十二、熊靠 第四节 早期“杂式捶”基本打法第四章 几种常用的基本手法训练 第一节 徒手技击的基本训练法 一、“劈、崩、钻、炮、横”连环打法的训练 二、基本步法与手法的组合训练 三、借用辅助器械的基本组合训练 第二节 简单器械的基本实招训练法 一、短兵器(刀剑法)的基本组合训练 二、长兵器(枪棍法)的基本组合训练 后记

《早期形意拳的基本功法修炼》

章节摘录

版权页：插图：（要领）最好是采用大三体式（抱枪式）来练习此组动作。左手弧形下捋再钻出一定要与左脚回收再迈出同步进行，其他要领同前。2.劈拳右落势 上动不停。左脚沿地面尽力向前迈进一步，膝部微屈，重心仍偏于右腿；同时，右拳经胸前由下颌处向前上方钻出，经左拳上方即翻转变掌，向右前下方斜向劈出，掌心斜向下方，肘部微屈；右脚须随右掌劈出的同时向前跟进半步；左拳随之向内翻转变掌下捋于腹左侧；目视右手食指，面向东。（要领）右手向下劈时要与左脚落地、右脚跟进半步的动作协调一致。迈步时身体不可向上窜，应保持平稳。右手起势向外翻转拳时速度应稍慢，以便蓄劲，速度由慢到快直至落点处爆发，做到劲力整合，而且两拳背相互接触摩擦出声。3.劈拳右起势 右手握拳弧形下捋，经腹胸前由下颌处向前上方弧形钻出；左脚同时向前踏出半步，右脚随之紧跟步，收于左脚内侧，脚前掌虚点地；右拳心斜向上并微向外倾斜，小指向上翻转，肘尖下垂；左手也同时握拳外翻，拳心斜向上，置于右肘内侧；目视右拳，面向东。（要领）这种劈拳的起势方法要求动作敏捷轻巧，协调一致。左右手互动，前后步相随。进步时要以正前方斜30°为佳。

《早期形意拳的基本功法修炼》

编辑推荐

《早期形意拳的基本功法修炼》介绍了形意拳的基本知识、基本桩功修炼法、基本套路修炼和几种常用的基本手法训练和器械实招。

《早期形意拳的基本功法修炼》

精彩短评

- 1、锻炼身体，强身健体，贵在坚持，重在领悟
- 2、照着学要有耐心
- 3、内容主要是基础的一些介绍
- 4、类容很好！
- 5、形意拳基本功的书籍，不错
- 6、是本从未看过的好书。值得收藏。
- 7、我现在天天练哈哈哈哈哈
- 8、作者写的书质量不行！
- 9、一家之言把 说得浅显易懂，不玄乎
- 10、内容朴实，从基本的五行拳和十二行练习，重视基础简介
- 11、修炼，养气必读
- 12、朋友是练拳的高手，但不会在网上买，委托我代购，相信这书会不错，因为朋友是个很挑剔的人，能被她选上也是件不容易的事呢
- 13、看了一部分，觉得很好！前辈们留下的宝贵财富
- 14、练习和研究者的宝贵资料
- 15、传统文化,学习学习
- 16、作者根据自己回忆早年父辈教他练形意拳的经历，有兴趣的可以翻一下，内容一般。
- 17、对于会形意拳的同仁来说，这本书的参考价值是很大的，因为可能它会提供给你不一样的练习角度。
- 18、书不错，内容和说的一样，就是包装太差劲。邮寄包装袋根本没封！
- 19、慢慢磨吧，内容很详细。
- 20、写得太简单，很多东西都没写明白，就一个架子
- 21、心意六合的基础之作，比较详实的讲解招式修炼方法。但要有耐心的人看。
- 22、形意拳初学者的好帮手.赞一个.
- 23、图文并茂，很有参考价值。可以照炼。
- 24、喜欢内功，可惜不够详细
- 25、还不错，形意拳初学者的好书
- 26、看了长见识，发现不少现在别的门派的训练方法原来都是这个出处
- 27、可能是因为门派之分吧，感觉书里的东西一般
- 28、功法自然
- 29、还没读完，评价为时尚早。
- 30、平心而论此书没有出众的地方。
- 31、很难的样子，还在常识联系中。。
- 32、不错是一本好书，很适合初学者！
- 33、很不适合年轻人看
- 34、有一定的参考价值，适合于参考。
- 35、写出了一些形意拳真传的东西
- 36、陈氏太极拳一书对于初学者有极大的帮助，除了碟片有些卡，其他都很好。如果能更换一下碟片就更好。
- 37、充其量是一本普及型的读物，没有太多实际内容，和其他书雷同太多，所谓的桩功实际是抄袭大成拳的东西。至于所说的基础锻炼内容还不如曹志清的形意拳理论研究。
- 38、不够详细，好像不是很完美
- 39、内容一般，拼凑的书。
- 40、让我们看到不同时期的形意拳，真材实料，好书。
- 41、还没看内容，但是书的包装盒运输速度是值得赞的。
- 42、有一些好的练法，好书。
- 43、同事很喜欢练拳，帮同事买的，他很喜欢。

《早期形意拳的基本功法修炼》

- 44、大体翻了一下，有些"新东西",还不错！
- 45、早期不够确切，看书中内容也就是建国初期上个世纪五十年代初期老一代武术家教的方法，书写的内容确实很基本，总的来说还不错。
- 46、属于传统形意拳范畴
- 47、这本书的内容很适合基本功不强的人，一些有些基本功的人都可以练习，并且内容太过于简单，不详细
- 48、我年青时学过一点形意拳，对形意拳有一些了解和认识。此书写的很不错，通俗易懂，虽然说的不太多，但很对我帮助很大。个人认为学形意拳的应该人手一册，有帮助。
- 49、前面的桩法很实用。后面是一些拳法套路。简略是简略了一些，参考意义还是很大的。
- 50、这是本比较基础、使用的书，很适合对武术有兴趣的人看看
- 51、随便翻了下，感觉一般，有图片倒是不错
- 52、总体不错！学习！
- 53、细细体悟，能体会到的，就体会到了
- 54、书没看，刚收到，先不说内容怎么样，就说书的感觉，纸张一般，没有书店那种触感，而且还多页都是连上的没有裁开，我现拿刀划开的，我想正版书应该没这种错误吧
- 55、全书内容均为学院派形意拳的功法.只是加上了几个桩架训练而已.而且全书作者写明只是简单介绍.
- 56、可供了解，练武还得跟师父。
- 57、书一般，看书名买卖的
- 58、作者自己都说了，他年轻时学武贪多不烂，结果什么都没学成。单看这本书，倒是不像自谦。
- 59、这书还可以，有待研究
- 60、总体上对形意拳有个简单的介绍
- 61、早期形意拳的基本功法修炼主要讲的是形意拳的基本修炼功法，对于入门来说是很好的指导。
- 62、很好的介绍形意传统功夫的书
- 63、作者功架扎实优美，特别推荐里面的胎儿式（童子桩）
- 64、很多意拳的东西，非常一般
- 65、好的朋友要的
- 66、高手作品，学会了成为高手不远矣。
- 67、可以正本清源，了解一下现在被肆意歪曲的形意拳原来的面貌
- 68、了解过去人练得方法。
- 69、书到了，我粗粗的看了看，没有我想要的那种对形意内家拳的深入讲解，都是一种浅尝即止的状态。
- 70、买来收藏的，初初一看，挺不错的。期待方家评论。书纸张不错。
- 71、好！行家的书！
- 72、适合初入门的学习者阅读，特别是对不能坚持的人是一种激励。
- 73、理论书籍，适合配合面授使用
- 74、配套学习非常合适，同时也可以与当下学的互参，很有启发性！
- 75、“基本桩功”介绍比其他书多，但不够详细！“基本套路”介绍不多！起码“五行拳”36种练法没介绍齐全！而且书中名为“打法”，其实也是练法！
另外，收到的书底页居然少了一角！在当当买了几年的书了，还是头次遇到这种事！咄咄怪事！
- 76、全是演法，没有练法和打法。所以应该叫中国体操大全。
- 77、少见的形意拳精品之作，有一些其他形意拳谱里面没有的实用的东西！
- 78、还没有读完，但是感觉不错
- 79、一般的形意拳练法都有，但对于爱好者来说，还是少了点。
- 80、书很好，可惜我现在没时间修炼
- 81、不错:很适合入门者用
- 82、书本介绍的内容不多，但是说了其他书没说的东西，内功部分还是不敢详细介绍怕练坏了。
- 83、书质量不错，还没开始用，内容不清楚
- 84、从基础知识到基础拳法步法，五行拳，十二形拳等，是比较适合入门级别的人购买和学习。

《早期形意拳的基本功法修炼》

《早期形意拳的基本功法修炼》

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