《形意拳搏击的理与法》

图书基本信息

书名：《形意拳搏击的理与法》

13位ISBN编号：9787811001938

10位ISBN编号：7811001934

出版时间：2004-9

出版社：北京体育大学出版社

作者：买正虎编

页数：282

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

《形意拳搏击的理与法》

内容概要

本书内容包括：形意拳意义及发展、形意拳桩功法“ 三体势 ”、形意拳基本拳法、打手歌、形意五行拳在搏击中的应用、形意十二形意拳在搏击中的应用等。　形意拳风格特点突出，套路简单易学、易懂、易入门，有很高的健身价值，形意拳依各形各势每一个动作都规定了“ 三步功夫 ”的锻炼过程，在一个动作上就把人们练武术由初级到高级向更深层次推进，这也是形意最精妙的道理。形意拳的锻炼过程，舒展大方，伸缩自如，刚柔相兼，动静分明，有“ 人以身形物之形，物之意以人意悟之 ”，象形取意，内外兼修的特点。　本书在编写内容上，力求从形意拳优秀的思想文化上，从其拳理拳法、博击应用、锻炼方法、技击实用等方面进行详细的阐述。

《形意拳搏击的理与法》

作者简介

买正虎，男，回族，1950年生，山西河津市西关村人，中共党员、政工师、武术六段位、武术一级裁判员；山西省形意拳协会常委、运城地区武术协会常委、河津市麟岛习武联谊会会长、河津市麟岛习武联谊会会长、河津市伊斯兰教协会会长、河津市政协常委，现任河津 市城镇集体工业联合社资产管理公司副经理。

买正虎自幼酷爱武术，随父学拳，擅长形意拳，相断随名师李三元、原云龙学习形意拳，是山西省体工队武术总教练、全国武林百杰、山西省形意拳协会会长张希贵入门弟子，曾在省、地重大武术赛事上获得名次，其撰写的《形意拳桩功法三体势研究》，曾在《科学中国人》科学建身栏目中发表，撰写的《形意拳在博击中的应用研究》等论文20篇在《博击》杂志上连载，对推动山西武术事业做出了一定的贡献。

《形意拳搏击的理与法》

书籍目录

第一章 形意拳意义及发展 一 形意拳的流传 二 形意拳的优点 三 形意拳的作用 四 形意拳的发展趋势 五 步入形意拳运动第二章 形意拳桩功法“ 三体势 ” 一“ 三体势 ” 的动作要求 二“ 三体势 ” 的身体要求 三“ 三体势 ” 的意识要求 四“ 三体势 ” 的风格及作用 五“ 三体势 ” 锻炼注意事项 六 练“ 三体势 ” 的方法 七“ 三体势 ” 锻炼方法 八 形意拳的桩功法“ 三体势 ” 是一种意气运动第三章 形意拳基本拳法 一 三体势 二 五行拳 三 十二形拳第四章 打手歌第五章 形意五行拳在博击中的应用 一 横拳在博击中的应用 二 劈拳在博击中的应用 三 崩拳在博击中的应用 四 钻拳在博击中的应用 五 炮拳在博击中的应用第六章 形意十二形拳在博击中的应用 一 龙形拳 二 虎形拳 三 猴形拳 四 马形拳 五 鼍形拳 六 鸡形拳 七 鹞形拳 八 燕形拳 九 蛇形拳 十 鸟形拳 十一 鹰形拳 十二 熊形拳 十三 合论后记

《形意拳搏击的理与法》

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