

# 《古越武术》

## 图书基本信息

书名：《古越武术》

13位ISBN编号：9787500935520

10位ISBN编号：7500935528

出版时间：2010-2

出版社：人民体育出版社

作者：袁镇刚

页数：277

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)

# 《古越武术》

## 内容概要

《古越武术》讲述：在当今社会，武术作为文化，自然越是丰富多彩、越是深邃透彻就越有价值，然而武术在实际普及过程中，则越是简单、越讲究实效则越受人们的欢迎。近20年来，中国社会经济、生产技术快速发展，物质的富裕、科学的发达使人们的生活内容日益丰富，生活节奏也随之加快，使得现代人不大可能有过多时间来学习内容复杂、难度偏高的武术。因此，当今作为普及的武术形式必须是简单、实用，但又不能割断传统武术的文化思想内涵，否则武术会变成拳击、体操那样单纯的竞技运动。

理想的武术是底盘大、顶尖高的金字塔形的结构，所谓“底盘”是指普及面大，有大量的人群学习，内容则必须是简单实用的技击之“术”；所谓“顶尖”，是指武术体系的高级技术，虽然只有少数人，但其武术的演练艺术与武术文化思想水平非常之高，其境界达到“道”的水平。由“术”进“道”是中国武术必须要走的发展之路，本书介绍的“金水门拳法”似乎正朝着这一方向努力。

“金水门拳法”本是流传在浙南的民间武术，大约创立于明代嘉靖(1522--1566)年间，其主要内容有“金、木、水、火、土”五组攻防技法，还有两个套路与功法练习。其特点是突出武术技击方法，多以两人合练形式。“金水门拳法”技术系统简单扼要，“踢、打、摔、拿”技术分类清楚，教学条理分明。在套路练习方面，主张“少而精”，讲究“打练兼顾，体用合一”。

# 《古越武术》

## 作者简介

袁镇澜，男，1949年6月出生，浙江省温州市人。温州大学教授，硕士生导师。中国武术科研委员会常务理事、温州市武术协会主席，温州市第七、八、九届政协常委。享受国务院颁布的“政府特殊津贴”，获“中国体育荣誉奖章”。曾多次担任全国散打比赛裁判长，多次到国外传授武术或参加文化交流活动。

从小喜爱武术，童年时随家乡的钱建军老师学习武术。1964年进浙江省体工大队武术队当运动员，1973年担任温州市少体校武术教练，1985年考上武汉体院研究生部，随温敬铭、刘玉华、江百龙等教授攻读硕士研究生，1988年毕业，获硕士学位。1992年到日本天理大学留学，在中川敬、山本义泰等教授的指导下学习日本武道技术与理论，并进行中日武术比较研究。回国后，筹建浙江省体工大队散手队，参加第7届、第8届全运会散打比赛。多年来培养出尹进飞、陈立人、李晓秋、尤邦孟、卢秀栋、陈养胜等全国、世界冠军或知名运动员。1998年调入温州大学，现任温州大学武术研究所所长。

50年来一直处于武术第一线，从运动员到教练员，从大学生到大学教授，热爱武术训练、教学与理论研究。近年来的研究重点是深入探索武术的“技击”与“哲理”，中日两国武术的异同比较，武术在现代社会中生存、传播及发展等课题。

# 《古越武术》

## 书籍目录

第一章 金水门拳法简介 一、金水门拳法的来历 二、金水门拳法的特点第二章 初级技术 一、身体准备活动 二、人体要害部位 三、礼节 四、步型与步法 五、攻击“工具” 六、三步拳 七、单势攻防实战练习第三章 中级技术 一、五种重要攻击方法 二、飞腿踢法 三、格挡法 四、闪躲法 五、倒地法 六、功力训练 七、趋避攻防40法 八、十八打拳法 九、实战训练第四章 高级拳法 一、金刚拳 二、“水形”功法 三、实战与套路附录 古越武术名人逸事

# 《古越武术》

## 章节摘录

第一章 金水门拳法简介一、金水门拳法的来历大约在1966年秋，结识一位比我年长20多岁的朋友，他从小练习武术。据他说：14岁那年跟一名乐清湖岙乡的王老先生学习一种拳法，名为“金水门拳法”。据王老先生说，这拳法创立于明代嘉靖(1522--1566)年间，创拳者是天台县人，姓李名金水。李金水早年苦练拳术，后投奔在戚继光军中，学习军战实用的拳术及刀、棒之类的功夫，且作战十分勇敢。在临海花街战役中(注：花街是台州临海市南端的一小镇，1561年4月27日午后，戚家军在花街与倭寇发生一场激战并大胜之，倭寇被斩首300多人)，李金水一人杀死七个倭寇，但他自己不幸也被倭寇乱刀砍成重伤。后来戚家军奉命去福建追剿倭寇，因李的伤势比较重，没能随军南下，于是留在天台老家医伤。过了一年，李金水伤势痊愈，未再重返军旅，一边在家务农，一边将自己原来爱好的武术与军中习得的本领加以整理，形成一套教学用的拳法，取名为“金水门拳法”，空闲时给周围年轻人教拳，并在教学过程中不断完善。由于该拳法有军旅实践经验，所以较其他民间流行的拳法实用性要强，深得好评，不久流传到温州乐清一带。传到王老先生时已经三百多年了。……

# 《古越武术》

## 精彩短评

- 1、购古越武术书17本，快速、优质。
- 2、传统的东西,不太实用,只能远远看看.
- 3、此书是袁老师金水门的精髓,绝对不要错过
- 4、这是一套很有特色的丛书，得一斑而窥全豹。

# 《古越武术》

## 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)