

前 言

武术在我国有悠久的历史，过去曾称为拳勇、勇力、武艺、国技、国术，新中国成立后统称为武术。

武术是一种以攻防动作组成的套路和击技对抗性运动，是一些徒手的和使用器械的搏斗技能。它以踢、打、摔、拿、劈、刺、夺等动作进行单练或对练，又可做为掌握擒拿格斗技术的训练。这些技能不仅是部队和公安部门应熟练掌握的，也是一般人在防身自卫、除暴安良、同不法行为进行斗争时不可缺少的知识和方法。

武术做为一种技术、技能，在历史上对中华各族人民，无论是在生活上或者是在战争中，都曾起到过生死存亡、举足轻重的作用。平时人们为了不断地改善自己的体力和智慧，用武术“活动手足”；有了压迫用它御强抗暴，抵御外侮。因此，具有中华民族这一特色的武术运动经久不衰，越发放射出灿烂的光辉。

武术所以能繁衍至今而日益兴旺发达，是由于武术具有健身防身的双重作用。进行武术练习，能够锻炼人的意志，陶冶情操，掌握防身自卫技术，使人身合法权力免受侵害。武术运动要求：反应要敏捷，运气时要自然，关节活动要灵活，肌肉、韧带柔韧并富有弹性，提高人的速度、力量（包括耐力）、灵敏、协调等。身体素质的提高，将使人的神经

系统、呼吸系统、心血管系统、消化系统以及骨骼、肌肉等器官系统得到增强，将促进人体机能、人体基本活动能力的全面发展，将促进人体对自然环境的适应能力。实践证明，进行武术锻炼是长期保健的良好手段。

武术内容丰富，流派、拳种繁多，风格各异，但无论何种流派、拳种，其特点都是以实用为宗旨。在武术的技术特点、习武意识、练功目的等方面，人们都在竭力追求实用这一宗旨。

由于武术流派、拳种繁多，习武者往往找不到练功的捷径，特别是对一些初学者来说，往往不知从何学起，在没有目标的情况下，盲目练习，造成练功偏废，为了使习武练功者在学习过程中少走弯路，编写了《中华武功》一书。

《中华武功》一书系统地、概括地总结了传统武术和现代武术的实用击技规律(传统武术指通背拳、形意拳、南拳等技法，现代武术指长拳、散打技术以及各种实用性的踢、打、摔、拿等)。无论是传统武术，还是现代武术，其击技规律不外乎“攻、防”二字，要想更好地了解 and 掌握这一击技规律，《中华武功》一书能使您学到真正的攻防技术。

《中华武功》一书的特点：1. 技术结构新颖，动作简捷实用。因为，本书对每一个技术动作不仅仅是介绍和练习，而且与实际相结合。学习后便能够运用到实际当中，使人们在练习的过程中，既掌握了技术，又学会了应用，不觉枯燥。2. 本书汇集了长拳、南拳、形意拳、八挂掌、八极拳(短拳)、戳脚、翻子拳、通背拳、劈挂拳、地趟拳以及各种踢、打、摔、拿、劈、刺、夺等主要的技术内容，具有动作精练、击法突出、健身实用、普及性强的特点。3. 所施用

的每一个击打或擒拿对方的招法，只需一至三秒，最多不超过八秒钟，就可以将对方击伤、击倒、擒拿制服。4. 本书里的传统功法训练和现代功法训练不受条件的限制，可根据本人的实际情况，即身材、性别、年龄等特点进行自选。

《中华武功》一书分上、下两篇，上篇主要以踢打技术练习为主，内容有：武术基本动作，踢打基本功、基本技术与实用方法，武术技巧，综合踢打练习，健身拳练习，功法训练等。下篇主要以近摔、快速擒拿、反擒拿、综合实用技法练习为主，内容有：技术击技理论，抓解挣脱，绊摔法，贴身抱摔法，前、后主动擒拿，被其抓拿腕、臂、肩、肘，夹颈，搂腰，抱腿，卡喉，摔倒压伏，防踢打擒拿，防刀刺、棍棒劈的反击招数与擒拿方法等。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>