

目 录

- 第一章 武术究竟是什么 (1)
- 第二章 道武术之“道” (4)
- 第一节 武术制敌之道 (5)
- 第二节 武术仁义之道 (6)
- 第三节 武术养生之道 (9)
- 第四节 武术禅定之道 (10)
- 第五节 影视武术之道 (12)
- 第三章 古典拳论 (17)
- 第四章 腿法初级训练 (32)
- 第一节 基本功训练 (35)
- 第二节 头路十字腿初级训练 (48)
- 第三节 二路团团转初级训练 (50)
- 第四节 三路一条鞭初级训练 (54)
- 第五节 四路鬼拉钻初级训练 (57)
- 第六节 五路劈打初级训练 (58)
- 第七节 六路过步劈打初级训练 (61)

第八节 七路大鹏展翅初级训练	(64)
第九节 八路分水贯耳初级训练	(65)
第十节 九路勾挂初级训练	(68)
第十一节 十路二起脚初级训练	(71)
第五章 腿法中级训练	(74)
第一节 头路十字腿中级训练	(74)
第二节 二路团团转中级训练	(74)
第三节 三路一条鞭中级训练	(76)
第四节 四路鬼拉钻中级训练	(79)
第五节 五路劈打中级训练	(81)
第六节 六路过步劈打中级训练	(83)
第七节 七路大鹏展翅中级训练	(92)
第八节 八路分水贯耳中级训练	(100)
第九节 九路勾挂中级训练	(113)
第十节 十路二起脚中级训练	(116)
第十一节 十路综合练习	(119)
第六章 腿法实战应用篇	(128)

第一章 武术究竟是什么

武术究竟是什么？无论怎样描述，它大约只有两种基本属性：“技术属性”与“文化属性”。武术最早只是一项专业“技术”，几千年来一直以“技术”特点存在。后来人们赋予了武术“文化”的属性，使得武术不仅仅只是一项专业技术，而具备了修身养性、陶冶情操的功能。其实，武术本身并不具备修养道德的功能，但当它极大地受到了儒家思想的影响之后，将儒家思想的传统道德观念直接构建成了武术的传统道德观念，使得传统武术家在修炼技艺的同时也具备了做人的优秀品质。这也是得到社会认可，并被广泛传播的一个最主要的因素。武术的“文化属性”就此产生。如八卦拳(掌)、太极拳，单从名字上就带有显明的传统文化特色，如果试着将其换成另一个名称或还原成原始的名称，它现在的命运将会被改写。诸多国外武技如泰国拳、跆拳道、空手道等等，无不在服装、礼仪上凸显各自不同的民族文化特色。虽然有时也会遭到一些注重实用的武术家的批评，指责其故意突出门派特色，过于形式化，但失去民族文化特色、没有了这些形式之后，真不知道那时的他们还会有现在的风采！

武术作为一项“技术”，不管是先民持械狩猎还是部族之间的群殴，甚至后来国家之间军事上的杀伐，都是在表现一种力量与技巧。形式是手舞足蹈，或赤手空拳或手持器械，目的

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/>