

前 言

武术运动，是我国传统的民族体育项目。它内容丰富、形式多样，不受年龄、性别、场地、器材和季节的限制，并具有“体”、“用”、“美”三者兼备的特点。经常参加武术运动，不仅能够锻炼身体、增强体质、陶冶性情、培养练习者坚韧顽强、勇敢奋进的意志，而且还能丰富群众的文化生活，给人以美的享受。

近些年，随着我国四化建设的迅速发展，人们精神文化生活的不断提高，数以千万计的工人、农民、知识分子、机关干部、退休职工，特别是青少年朋友，对武术运动发生了极大的兴趣，但许多人苦于投师无门、学艺无方。有些青少年受武侠小说和武打电视、电影的影响，丢下工作或荒废学业到少林寺、武当山等地去投师学艺；有些青少年对影视片里的轻功、硬功异常羡慕，幻想自己也能“一跃上房”、“一掌劈倒一棵树”，他们既无老师指点，又不懂各种功夫的练法，只是凭着一知半解瞎练，结果是学艺无成，反伤了身体；还有些青少年不懂得科学习武的方法，只是一味追求高招绝技，练起来又不得法，结果使伤害事故时有发生。为此，笔者根据多年的教学和训练实践，编写了这本《怎样练好武术》，奉献给广大武术爱好者，以期对习武者有所助益。

本书针对初学者练习武术时常遇到的一些实际问题，深入浅出地介绍了武术的基本知识，自学自练武术的方法、要

求、易犯错误及注意事项，较系统地介绍了武术各种基本功和基本动作的练习方法。并附有两套基础拳供读者练习。

本书图文并茂，知识性、技术性并重，力图使青少年武术爱好者读后，不仅能够学会武术，达到强身健体的目的，而且能够从中获得有益的知识，掌握武术运动的基本方法和运动规律，对武术运动有一个正确的认识，并以高度的责任感去继承、发扬和宣传武术这项民族文化瑰宝，为武术走向世界出力，为中华民族争光。

钱流、周一樵、张玲、辛生、严凤云、吴昊等同志及安徽大学科研处对本书编写工作大力协助，在此一并致谢。

限于水平，书中错误难免，敬请读者不吝赐教。

吴兆祥

目 录

第一章 学练武术应注意的一些问题

- 一、要有正确的习武目的..... 1
- 二、要从基本功练起..... 2
- 三、要加强身体素质训练..... 3
- 四、要处理好多和精的关系..... 3
- 五、要防止损伤事故..... 5
- 六、学好用活书刊中的图解..... 7
- 七、持之以恒，循序渐进..... 7
- 八、女子习武须知..... 8

第二章 武术的内容和分类

- 一、拳术类 10
- 二、器械类 16
- 三、对练类 30
- 四、集体表演类 30
- 五、攻防技术类 31

第三章 武术十要素

- 一、姿势 32
- 二、方法 33
- 三、身法 33
- 四、步法 34
- 五、手法 34

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/>