

前 言

中国武术历史悠久，源远流长，内容丰富，博大精深，它是中华民族在长期的社会生产和生活实践中，逐渐创造和发展起来的一种具有中华民族特色的传统体育运动和优秀文化遗产。

中国武术的基本内容包括有功法、套路、格斗技术三种不同类别的运动形式，具有健身性、技击性和艺术性三位一体的综合运动特性。中国武术的练习方法多种多样，练习形式不拘一格，练习效果实用美观，它能够适应不同年龄、性别和体质的人的锻炼需求，而且不受时间和季节以及场地器材的限制，人们可以随时随地根据自己的实际条件和兴趣爱好进行选择性的练习，从而达到修身养性，健身强体和防身自卫的目的。

近年来，随着我国改革开放的深入，中国武术在国内得到了发扬光大，在国际上也方兴未艾。当今的中国，各族人民从事习武练功和健身强体活动的积极性空前高涨，武术爱好者越来越多。为了帮助广大武术爱好者解决在习武练功中遇到的实际困难和问题，我们编写了这本《中国武术——习武练功 500 问》的指导参考书，以供广大武术爱好者在进行习武练功活动时参考。

本书的基本内容分为四个方面，即武术知识、习武常识、练功指南和练拳辅导，其中涉及长拳类、太根拳类、形意拳类、八卦掌

类、气功类、站桩类、技击类共 500 个问题。这些问题都是结合广大武术爱好者在习武练功过程中，经常遇到的实际困难和疑惑，采用问答的形式阐释，力求做到文字精练，通俗易懂，简明扼要，解答正确。

本书的部分内容，原文选编自康戈武编著的《中国武术实用大全》及他在《武术健身》等杂志上发表的文章。特此说明，并致谢忱。

本书在编写过程中，还曾得到许多武术界前辈及专家的大力支持和热心帮助，同时借鉴并吸收了他们在长期习武练功活动中所积累和总结的宝贵经验及心得体会，特在此表示衷心感谢。

由于编者水平有限，本书难免存有挂一漏万之处，敬请武术界人士和广大武术爱好者提出宝贵意见，以便改正。

编写组

2000 年 3 月

作者简介



弓云武 副教授。男，汉族，1952年12月出生，陕西省武功县人。出身武术世家，自幼习文练武，擅长少林红拳、查拳、太极拳、形意拳、八卦拳、通臂拳及剑、刀、枪、棍、九节鞭、绳标等。毕业于北京体育学院武术系，现任北京体育大学武术专业教师、中国东方文化研究会武术文化分会理事、国际八卦掌联谊会干事长、国家级武术裁判。

主要业绩：长期从事武术教学、训练和科研工作，熟悉和了解各种武术流派及拳种类别的演变发展，对武术史学、武术文化学、武术基础理论和武术技术技法等均有较深入的研究。具有丰富的武术教学与训练工作经验，培养出许多优秀的武术专业人才。参加编写的主要著作有《武术理论基础》、《武术文化知识手册》、《中国武术人名辞典》、《中国武术百科全书》、《中国查拳》等。发表的研究论文有《论武术的文化艺术特性与审美价值》、《对培养武术专业学生科研能力的探讨》、《青少年武术基础训练初探》、《武术仿生与健身》、《太极拳史事考》等30多篇。曾多次担任国际、国内重大武术比赛裁判长，被评为“精神文明”优秀裁判。先后应邀赴日本、美国、韩国、俄罗斯、南斯拉夫、巴基斯坦等国家及我国的台湾、香港地区执教讲学，为中国武术运动的广泛传播与发展做出了贡献。

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/>