

前 言

中国武术以其丰富绚丽的色彩,高超的技击术闻名于世。技击是中国武术的核心与精华,也是武术得以绵延数千年而历久不衰的重要因素。冷兵器时代,技击更是衡量士兵技艺水平高低、身体素质优劣的重要手段,有时竟至成为决定战争胜负的重要因素。因此,自古以来,从朝廷到民间,从军队到地方,无不重视武术技艺的提高。角抵、手搏、相扑,打擂,就是检验、比试技击水平高低的重要内容和形式。火器的出现与运用,也未能使武术的技击术失去光彩,武术技击的实用价值仍受到世人的高度重视,人们仍将武术技击术作为强身健体,防身自卫、克敌制胜的重要手段。太平天国、义和团、红灯照的许多重要将领都是以精通武艺、擅长技击而闻名朝野,三元里抗英、冯婉贞……等都曾使荷枪实弹的外国侵略者闻风丧胆。近代的著名武术家霍元甲、王子平、佟忠义、孙禄堂、蔡龙云……等均曾以中国武术的技击术战胜过东洋、西洋的搏击高手;李小龙的截拳道亦曾风靡欧美;《少林寺》更是以其丰富多彩的技击术使观众如醉如痴……

本书集中选用了各门派、各拳种实用技击之精华,它不同于国家规定的散手比赛的散手技术。散手作为一个体育竞赛项目,为保证人身安全,在比赛中需戴防护用具,致使武术技击中许多独特实用的招术无法充分展现与运用。本书介绍的每招每势,都讲求实用,既有拳打,又有脚踢,既有摔法,也有

拿法,充分展现了中国武术踢打摔拿的特点。

本书按照循序渐进,由易到难、每日一招的原则编排。由徒手对徒手到徒手对器械;由一对一的较量到一对二、对三、对多人的较量。既可按顺序一次练一招,也可根据各人的不同水平和需要“择其善者习之”。

本书既是武术爱好者学习武术技击实用招法的教材,也是妇女学习防身自卫术不见面的教师,还是军警、公安、治安保卫人员学习擒敌制胜术及散手运动员提高散手技术、丰富散手招法的良师益友。

本书部分内容曾在中国武术协会主办的《中华武术》杂志“隔日一招”栏中做过介绍,深受广大读者欢迎。今特将此书奉献给广大读者!

学习指南

学习武术的实用技击术，目的是为了强身健体，防身自卫，为祖国的四个现代化服务。自古以来，无数英烈均以匡扶正义、除暴安良、卫国安邦为习武的宗旨，讲究习武先习德。那些恃强凌弱，依仗有点武功就去为非作歹之徒，历来受到武术界的鄙视与唾弃，为人所不齿。因此，习练实用招法，首先，要明确与端正学习目的，加强道德修养，在练习或竞赛中，提倡“尚德不尚力”，“点到为止”；做到谦虚谨慎，戒骄戒躁；互相尊重，共同切磋。

本书介绍的招法，都是从擒敌制胜的角度选择的，其中大多数招法都具有伤害性，而且，有些招法属“毒招”，因此，习练时，要特别注意安全，两人合练时，一定不要用力过猛，更不要在学习几招以后，就随意找人试手，或仗力欺人。

其次，要坚持常练不辍，持之以恒

外国人称中国武术为“功夫”。所谓“功夫”，是指作事所费的精力和时间，或指在某门技艺上的本领和造诣。因此，要练好武术，掌握好武术的技击本领，有较深的造诣，达到出神入化的境界，就要下功夫，花力气。那就必须做到“常练不辍”、“持之以恒”，决不能恣兴趣，“三天打鱼，两天晒网”，或“一曝十寒”。

此外，练习中还要肯动脑筋，勤琢磨，而不只是“照葫芦画瓢”。要在习练每一招法时，认真研究其特点及与其他招法的

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/>