

# 致本书的读者

## ——代序

为了促进中外武术的交流和发展，使广大武术爱好者了解、研究和掌握各国包括我国在内的各种不同风格和流派的武功，本店聘请国内武林名家及学者，将海外多种武术名著译成中文出版，并郑重推荐给我国的广大武术爱好者。

武术起源于人类的古代，那时人们主要是作为自卫及狩猎的手段。日后才逐渐形成各国不同的功夫及流派。以中华武术之博大恢宏，丰富而深邃的内涵与哲理，当无愧于世界武林中的一朵奇葩，使炎黄子孙引以为荣耀与骄傲。正是如此，我们更要以虚怀若谷

的态度，去接受和学习世界各国的武道，取长补短，为我所用，使中华武术进一步得到发扬光大，走向世界，成为世界各国人民的共同财富。

学习武术最为重要的目的，不是表演，也不是实战，而应该是一种精神及人格的修炼，一种人类必须具有的向自己的极限挑战能力的培养手段，一种超越和突破一切艰难的无畏精神的体现。从艰苦卓绝的磨炼中塑造出理想的人格，以达到精神与武术的完美。此才谓真正的武道。

我们希望本书对广大武术爱好者在武术及人格的修炼方面能有所裨益，果如此，则幸甚之至！

藉此机会谨向本书的读者，以及为此书的出版付出辛勤劳动的著、译者，责任编辑及出版社致谢。书中浅陋差错之处，欢迎武林同道指教。

中西武术书店并作者谨志

1990年4月

# 目 录

- 一、空手道概论 (1)**
  - (一) 空手道发展简史 (1)
  - (二) 空手道技术上的分类 (3)
  - (三) 空手道的学习方法 (7)
- 二、学习空手道之前后的辅助运动 (9)**
- 三、空手道的基本知识 (25)**
  - (一) 手及手臂的使用部位 (26)
  - (二) 脚的使用部位 (32)
- 四、空手道的基本功 (34)**
  - (一) 站立架式 (桩功) (34)
  - (二) 呼吸 (运气) 法 (40)
  - (三) 移动步法 (42)
  - (四) 防守 (62)
  - (五) 攻击 (82)
- 五、空手道的练功套路 (114)**
  - (一) 套路的基本概念和练习方法 (114)
  - (二) 套路练习的注意事项 (116)
  - (三) 基本型 (119)
    - 1. 三战 (119)
    - 2. 转掌 (135)

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/>