

前 言

武术,是以踢、打、摔、拿、击、刺等攻防格斗动作为主要内容,按照攻守进退,动静疾驰,刚柔虚实等相互变化的规律编成徒手和器械的各种套路。它是一种增强体质,培养意志,训练格斗技能的民族形式的体育运动,有着悠久的历史传统和广泛的群众基础,是中国人民在社会实践中不断积累和丰富起来的一项世界文化遗产。

散打与防身技术,是中华武术重要的击技方法之一。愈来愈受到国内外武术爱好者,尤其是青少年的喜爱,好的动作不仅技术性强,而且手段变换多样,步法、身法随机应变,内容丰富,常年研练,奥妙无穷。其于健身,实于防卫,陶冶情感,大有益处。

中国武术与散打防身术是利用人体中各关节的活动规律,要害部位的生理特点,按照人体力学,身体方位,重心转移,根据人体不同的站位和姿势,依照手法、步法、身法和变换,运动以踢、打、摔、拿等技术动作来制服对手。本书由孙宏伟(哈尔滨商业大学,编写第一章、第三章第一节至第四节)、于淑华(哈尔滨体育学院,编写第四章、第五章、第七章)、崔煜(哈尔滨工业大学,编写第三章第五节、第六章)担任主编,张才成教授担任主审。

由于时间仓促,错误之处在所难免,恳请广大专家读者给予批评指正。

作 者

2006年5月

目 录

第一章 中国武术的特点和作用	1
第一节 中国武术的特点	1
第二节 武术的作用	3
第二章 中国武术基本功练习	5
第一节 肩臂练习	5
第二节 腿部练习	8
第三节 腰部练习	23
第四节 手型与手法练习	25
第五节 步型与步法练习	29
第六节 跳跃练习	35
第三章 中国武术套路学与练	43
第一节 长拳(套路学与练)	43
第二节 刀术套路学与练	64
第三节 棍术套路学与练	90
第四节 剑术套路的训练	113
第五节 二十四式太极拳套路训练	131
第四章 散打的特点与作用	159
第一节 散打的特点	159
第二节 散打的作用	160
第五章 散打技术及其训练	162
第一节 手形、步形与步法	162
第二节 拳法技术	172

第三节	腿法技术	190
第四节	摔法技术	217
第六章	实用防身术	245
第七章	夺凶器的防守术	361
第一节	匕首握法及刺法	362
第二节	防上刺	366
第三节	防下刺	370
第四节	防侧刺	374
第五节	防反刺	376
第六节	防直刺	379
第七节	防斜刺	383
第八节	防横割刺	388
第九节	防其他刺法和威胁法	391
第十节	夺斧	404
第十一节	夺手枪	406
第十二节	夺长棍	412

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/>