

序

武术是中华民族优秀的文化遗产之一，它在长期的历史发展中逐渐形成了它的技术体系，主要包括套路运动和对抗运动两个部分。它具有竞技对抗、防身健体和修身养性等功能，是一项具有广泛社会价值的体育运动。

武术内容丰富、形式多样，具有广泛的适应性，有深厚的群众基础。近几年又把对抗项目散打、推手运动推向普及开展，在各地举行的“散打比赛”和“擂台赛”，深受广大群众的欢迎和热爱，在全国各地掀起了学习“散打热”。因此，学习实用动作，尤其腿法，更为迫切。过去练武有句老话：“手是两扇门，全凭脚踢人。”说明腿法在散打中占重要地位。

郭燕京老师武术功底深，经内外名师传授，掌握全面。他又在二十年教学实践中，积累各门派腿法之长，熔为一炉，整理成书，阐发详尽，文图并茂，使武术散打爱好者由此循进，最易领悟“腿法”奥义。这对武术也是一大贡献！特为致序。

中州何福生

1989年9月于昆明

目 录

第一章 武术实用腿法基础知识	(1)
第一节 练习武术实用腿法的意义.....	(1)
第二节 武术实用腿法的种类.....	(2)
第三节 格斗姿势的站立法.....	(3)
第四节 腿击的着力部位和有关腿法.....	(4)
第二章 基本技术	(13)
第一节 武术实战的基本步法和身法.....	(13)
一、基本步法.....	(13)
二、基本身法.....	(24)
第二节 各种腿法的技术动作.....	(36)
一、直摆性腿法.....	(36)
二、屈伸性腿法.....	(40)
三、屈提性腿法.....	(47)
第三章 武术各种实用腿法的战术运用	(52)
第一节 直摆性腿法的战术运用.....	(52)
一、里合腿.....	(52)
二、外摆腿.....	(57)
三、后撩腿.....	(69)
四、扫绊腿.....	(80)
五、竖劈腿(锄头腿).....	(96)
六、阻腿.....	(111)
第二节 屈伸性腿法的战术运用.....	(113)

一、弹腿.....	(113)
二、屈踢腿(丁腿).....	(142)
三、截腿.....	(149)
四、蹬腿.....	(154)
五、侧踹腿.....	(181)
六、倒勾腿.....	(214)
七、点腿.....	(238)
八、铲腿.....	(267)
第三节 屈提性腿法的战术运用.....	(273)
一、顶膝.....	(273)
二、提膝.....	(277)
三、飞膝.....	(282)
四、横膝.....	(287)
五、后提脚.....	(292)
第四节 连环腿法.....	(301)
第四章 散打教学与训练.....	(351)
第一节 教学方法.....	(351)
一、讲解法.....	(351)
二、直观法.....	(351)
三、完整与分解教学法.....	(352)
四、防护与错误纠正.....	(352)
第二节 训练方法.....	(353)
一、遵循训练原则.....	(353)
二、一般身体素质训练.....	(353)
三、专项辅助训练.....	(354)
四、抗击打训练.....	(356)
五、散打技术与身体素质混合训练.....	(357)

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/>