

编者的话

本书是作者在大量的科学实验和工作实践的基础上，利用高速摄像机和爱捷运动分析系统，将散打和套路的43项基本技术动作，以1/50秒的速度连续拍摄成像，并从中选取1100余幅图，用以分解这些技术动作。并且运用运动生物力学原理对技术动作的关键点进行了论证，使读者在直观地欣赏动作和感受技术的同时，能更深刻地理解动作原理，从而在练习过程中，把握关键，提高动作质量。

本书名为《散打与套路基本技术图解》，分为上下两篇，上篇为套路基本技术，下篇为散打基本技术。在讲解武术散打基本技术之前，作者有意将套路基本技术部分作为本书的上篇，这是因为作者认为，套路的基本技术是武术的基础，先通过对武术最基本技术的讲解，可使读者对武术基本技术动作有更深刻、细致的理解和认识，有利于读者夯实基本功，循序渐进，练习散打复杂动作组合时才能取得更好的效果。

本书作者自幼习武，武术六段、硕士研究生、大学教师，长期从事武术的教学、训练和学生武术升级考试的辅导工作。在长期的工作实践中，作者注意观察、总结和思考，积极开展科研活动，摸索出一系列提高技术水平和动作质量的方法和手段，在教学和训练，尤其是在运动员武术升级考试中取得了良好的实效。

本书突破了武术图书的传统写法，手段新颖，切入点也比较独特，这是作者多年来理论学习和实践积累的成果。希望这本书能对广大武术爱好者、专业运动员、教练员、教师有所帮助和启发，也希望有更多的人加入到这个行列中来，更科学地剖析武术的本质，改变以往武术重演练轻理论的局面。

前 言

本书是对武术基本技术的深入研究，致力于三个方面有所突破。一是详细探析动作，通过对整个动作过程的深入探析，抓住每一环节的特点，有针对性地提出增加高度、旋转、美感、力度以及速度等的具体措施。二是努力做到技术创新贯穿本书始终。通过对单个动作技术的深入研究，探寻规律性的知识，利用客观规律指导具体动作技术的研究，提出了一些提高动作质量的新技术。在套路和散打中都有技术上的突破，套路中如在详细分析前扫腿技术时，提出了左腿以膝关节为力点的积极左前旋技术。此技术的提出，不但提高前扫腿速度、扫转突然性，更重要的是提高了扫转的稳定性，有利于保持扫转过程中的平衡。散打中如在分析侧踹腿技术时，提出了利用上体积极侧倒来增加侧踹腿力度、速度及高度等方法。三是为学习者和研究者提供非常直观的动作连续图谱。利用连续图谱直观展示动作详细过程，便于观察细节，更加真实地感知动作。

本书是在大量的科学实验和教学实验的基础上完成的。在写作过程中，就本书部分技术已发表论文 10 篇（核心期刊 8 篇）。通过研究发现，详细地探析动作，对武术整个技术体系来说，有利于教学效率的提高，并且利于培养学生的创新能力和自学能力。

本书内容共分两部分，一部分是武术套路基本技术的详细探析，另一部分是武术散打基本技术的探析。本书应用面较广，可作为专业武术教练技术教学方面的参考书，也可作为学生自学武术技术用书，还可作为个案研究武术基本技术的参考资料等。

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/>