

<<五祖拳-配教学光盘>>

图书基本信息

书名：<<五祖拳-配教学光盘>>

13位ISBN编号：9787040258219

10位ISBN编号：7040258218

出版时间：2012-10

出版时间：国家体育总局武术研究院 高等教育出版社 (2012-10出版)

作者：国家体育总局武术研究院 编

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<五祖拳-配教学光盘>>

内容概要

《中国武术段位制系列教程:五祖拳》是《中国武术段位制》五祖拳段位技术教程，由国家体育总局武术研究院组编，中国武术协会审定，围绕五祖拳段位技术考评内容和标准编写。主要内容包括五祖拳概述和一至六段段位技术的基本形态、单练套路、对打套路和拆招技法。

<<五祖拳-配教学光盘>>

书籍目录

第一章五祖拳概述 第一节五祖拳的历史沿革 第二节五祖拳的基本技法 一、对人体静型技法的要求 二、对人体动态技法的要求 三、对整体运动技法的要求 四、对攻防技法的要求 第二章五祖拳段位技术图解 第一节五祖拳一段技术图解 一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招 第二节五祖拳二段技术图解 一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招 第三节五祖拳三段技术图解 一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招 第四节五祖拳四段技术图解 一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招 第五节五祖拳五段技术图解 一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招 第六节五祖拳六段技术图解 一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招 附录

<<五祖拳-配教学光盘>>

章节摘录

版权页：插图：（6）添：无桥添座桥。

如果双方没有接触，要设法通过双方桥手的接触去创造进攻的机会。

（7）断：见桥即断桥。

如果双方桥手的接触对我方不利，要尽快断开双方桥手的接触。

（8）粘：粘桥不离桥。

如果双方桥手的接触对我方有利，要粘住对方的桥手而不让它脱开。

（二）技击十二法 1.连消带打 连消带打是指防守与进攻同时进行，一手架开对方的来招，另一手同时发招进攻；或者一手架开来招后，两手同时进攻。

例如，“掀波逐浪”“泰山压顶”“云龙升天”“拨叶劈瓜”等招式。

2.以小换大 以小换大是指在对方进攻时，我方有意造成对攻的局面，有意削弱我方的防御，而用重劲进攻对方的要害部位。

也就是说，以自己受到小的打击为代价给对方以重创。

这种打法往往可以一击而决胜负。

3.以二敌一 以二敌一是指绕侧面、走偏门，使对方的一只手被挡在一侧而无法起作用。

我方则一手防御、一手进攻，达到用两手对付对方一手的效果。

例如，“月移花荫”“醉汉猜拳”“浪子抛球”等招式。

4.以打返打 以打返打也是一种对攻的局势，不招不架就是一下。

当对方进攻时，我方看准时机，并不用手招架，而是用灵活的身法避开对方的攻击，同时发招反击。

这就是以拙制巧、待时而发的战术。

例如，“雀跃青枝”“关公卸甲”等招式。

5.舍本逐末 舍本逐末属于截肢法，是指截住或打击对方四肢而不打击其身体。

此法多用于摔与擒拿。

例如，“燕子抄水”“倒错阴阳”“海底穿针”“铰刀剪芙蓉”“落地金铰剪”等招式。

6.顺势吞化 顺势吞化是指顺其来势，引进对方的来招并使之落空，用四两拨千斤的方法使对方失去平衡，或使对方跌仆，处于劣势。

例如，“牧童牵牛”“犀牛分水”等招式。

7.指东击西 指东击西是指欲打东而佯攻西，欲取下而故探上，分散对方的注意力，攻其不备。

佯打时要逼真，快速攻其必救。

例如，“扬鞭上马”“玉麟现迹”“叶下偷桃”等招式。

8.迂回游击 迂回游击是指只防守不进攻，以手法招架配合步法的移动来回避、躲闪对方的进攻，用以消耗对方的体力和寻找进攻的机会。

例如，“连环摆闪步”“斜插闪步”“兜圆绕步”等招式。

<<五祖拳-配教学光盘>>

编辑推荐

《中国武术段位制系列教程:五祖拳》是大众习练五祖拳，考取国家武术段位的规定考试用书。

《中国武术段位制系列教程:五祖拳》还可作为高等学校武术专业教材、大中小学武术教师培训教材和各级各类武术馆校教学用书。

<<五祖拳-配教学光盘>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>