

<<中国武术段位制系列教程-少林拳>>

图书基本信息

书名：<<中国武术段位制系列教程-少林拳>>

13位ISBN编号：9787040258240

10位ISBN编号：7040258242

出版时间：2011-7

出版范围：高等教育

作者：康戈武

页数：164

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>

## <<中国武术段位制系列教程-少林拳>>

### 内容概要

本书是《中国武术段位制》少林拳段位技术教程，由国家体育总局武术研究院组编，中国武术协会审定，围绕少林拳段位技术考评内容和标准编写。

主要内容包括少林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。

本书是大众习练少林拳，考取国家武术段位的规定考试用书。

本书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。

书籍目录

第一章 少林拳概述

第一节 少林拳的历史沿革

第二节 少林拳的基本技法

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 少林拳段位技术图解

第一节 少林拳一段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

第二节 少林拳二段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

第三节 少林拳三段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

第四节 少林拳四段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

第五节 少林拳五段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

第六节 少林拳六段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

附录

## 章节摘录

版权页：插图：二、对人体动态技法的要求少林拳的动态技法表现为：三节明理、四梢齐备、滚出滚人、拳打一线。

(1) 三节明理：是指运动时身体各部位应遵循的基本法则。

少林拳理认为，一身而论，有上、中、下三节之分。

上三节即肩为根节、肘为中节、手为梢节。

中三节即心为根节、意为中节、气为梢节。

下三节即胯为根节、眼为中节、足为梢节。

凡做动作，首先在中三节作用的前提下，上、下三节才能做到梢节起、中节随、根节追。

同时，要求起要迅速、随要紧跟、追要催动。

(2) 四梢齐备：是指以头发为血梢，指甲为筋梢，舌头为肉梢。

静态时，四梢要沉稳冷静。

运动时，四梢要热血沸腾，劲至发梢，根根竖立，大有冲冠之势；拳、掌坚实有力，就连指甲也具有穿肉透骨的能力；口部合闭，牙齿相对，劲充实到牙齿；舌尖紧顶上腭，硬度加强，随内气催顶牙根。

总之，使全身筋骨、气血、神力、意志凝成一体，形成最佳表现。

(3) 滚出滚人：是指手以滚而出，上身以滚而动。

手以滚而出，是指拳、掌在冲出与收回的过程中，手臂成螺旋出入的表现形式。

手臂的旋出、旋入既可以有效增强击打力度，又能化解对手突如其来的攻击。

上身以滚而动，是指上身的运动要与上肢的出入一致，要随上肢的出击和回收转动上体配合。

不论是攻是防均以身、手滚动为要。

少林拳的滚出滚入是用巧劲不用拙力的体现。

(4) 拳打一线：是指少林拳古朴的练习形式，演练时的起、落、进、退多在一条线上往返运动。

在直线往返的行拳过程中，通过身法、步法、技法的有机配合，显示少林拳机警敏捷、灵活多变的运动特点。

编辑推荐

《中国武术段位制系列教程:少林拳》是中国武术段位制考评标准。

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>