

<<中国武术段位制系列教程-螳螂拳>>

图书基本信息

书名：<<中国武术段位制系列教程-螳螂拳>>

13位ISBN编号：9787040258295

10位ISBN编号：7040258293

出版时间：2011-5

出版范围：高等教育

作者：康戈武

页数：110

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-螳螂拳>>

### 内容概要

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

主要内容包括螳螂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。

本书是大众习练螳螂拳，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 螳螂拳概述

第一节 螳螂拳的历史沿革

第二节 螳螂拳的基本技法

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 螳螂拳段位技术图解

第一节 螳螂拳一段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

第二节 螳螂拳二段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

第三节 螳螂拳三段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

第四节 螳螂拳四段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

第五节 螳螂拳五段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

第六节 螳螂拳六段技术图解

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：螳螂拳对节奏、劲力、呼吸技法的要求是吸随御止、呼力寸发。

吸随御止是指在做防御动作时，吸气要与动作同步，即防御动作开始，吸气开始；防御动作完成，吸气停止，处于屏息状态，是攻击前的蓄势。

呼力寸发是由意、气与手、身、脚同时运作，发力时用意气引导调控，由丹田内力结合腰脊之力凝发，使气力由腰上下分行，上行至肩，肩催肘，肘催手，达于指端；下行经胯，越膝，过踝，达于足趾，在增强支撑力度的同时，产生的反作用力上传至出击之梢。

出击之梢在即将触及目标的刹那，配合短促呼气，加快出击速度，形成寸力。

螳螂拳讲求“八刚十二柔”，柔法多于刚法。

螳螂拳招法基本是攻防同作，即每发一招，有攻有防，攻随防动。

即先做防御动作，同时吸气，完成后屏息进击，在接近目标时，突发寸力同时短促呼气，完成由“吸随御止”到“呼力寸发”的全过程。

四、对攻防技法的要求螳螂拳在攻防用招的过程中，强调八短七长、浑身是拳。

充分体现短中有长、拳法密集的短打风格。

“八短”是指螳螂拳有“八短之强”，是逼近短打的技法。

讲求在与敌贴胸靠背时，根据具体情况用身体的某部位进行超短距离的击敌。

如头肘，就是用头撞击；臀肘，就是用臀部挺击等。

体现短打的手法则是以肘法为代表，即用上臂与前臂之间的肘关节击打，如向上挑击的“舔肘”、向下砸击的“叠肘”、向下插击的“栽肘”、横击的“盘肘”、直击的“顶肘”等，都是肘关节部的击打

。这些短打的手法。

体现了螳螂拳短打的性质。

但在与敌格斗时不能不顾双方距离或近或远的变化而一味用短。

编辑推荐

《中国武术段位制系列教程:螳螂拳》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>