

<<子母绵掌全书>>

图书基本信息

书名：<<子母绵掌全书>>

13位ISBN编号：9787306039354

10位ISBN编号：7306039350

出版时间：2011-7

出版时间：中山大学

作者：郭富强

页数：221

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>

<<子母绵掌全书>>

内容概要

欣闻郭富强同志《子母绵掌全书》即将付梓，这是一件好事，值得高兴的事。

源远流长、博大精深的中华武术近年得到蓬勃发展，愈来愈受到国内外民众的喜爱，已深深地根植于世界人民心中，并以顽强的生命力茁壮成长，发挥着应有的作用。

子母绵掌是我国优秀的传统武术套路之一，历史悠久。

明代戚继光在《纪效新书·拳经捷要篇》中记载：“吕红八下虽刚，未及绵张短打。

’，戚氏所讲的绵张短打，是否就是子母绵掌，尚无可靠的佐证，但足以证明，在明代该拳就已形成并颇具影响力。

子母绵掌又称三胜拳。

何谓三胜?即头门不动、二门不仆、三门取胜是也。

该拳在技击上讲究就势借力、以防带攻、攻防结合、以典求伸、以柔克刚，是一个技击性很强的传统武术套路。

郭富强先生自幼习武，勤学苦练，善于钻研，功夫精湛，终于在继承前辈经验的基础上将平生所学辑成《子母绵掌全书》出版。

我相信，该书的发行定会在武术界产生积极的影响，对传统武术的继承与发展起到推动作用。

<<子母绵掌全书>>

书籍目录

中华传统武术经典丛书总序

序言

第一章 概述

- 第一节 子母绵掌的渊源与发展
- 第二节 子母绵掌的主要内容
- 第三节 子母绵掌的练习方法与动作特点
- 第四节 子母绵掌的技击要略
- 第五节 子母绵掌的健身作用

第二章 子母绵掌的基本动作与功法

- 第一节 手型、手法
- 第二节 步型、步法
- 第三节 腿法
- 第四节 功法
- 第五节 基本功练功的四种器械

第三章 子母绵掌的基本套路

- 第一节 新编子母绵掌单人套路
- 第二节 新编子母绵掌的对练套路
- 第三节 原子母绵掌单人套路演练

第四章 附录

- 第一节 子母绵掌拳谱、诀
- 第二节 原子母绵掌序
- 第三节 晋东灵丘武林名人
- 第四节 练武心得
- 第五节 《岳武穆九要》论
- 第六节 《内功四经》

后记

章节摘录

武术需继承和发展。

中华武术如浩瀚的大海，又如深邃的林莽。

我们所涉及到的仅仅是海湾和枝叶。

尽管研究的路很难走，但我们必须走下去。

中华儿女英姿勃发，气宇轩昂，自强不息的民族精神要通过武术运动艺术地表现出来。

武术讲究的神、意、气、韵不是平面图，追求的终极目标是和谐。

武术视个体之和谐为真，人际之和谐为善，天人之和为美。

和谐观念应贯穿于武术理念、技法套路、人伦道德、审美情趣等各个方面。

作为一种以技击为主线的体育项目，武术历经数千年锤炼，系统完整地以多种搏斗形式表现出来

。伴随着历史的演变和社会的发展，武术运动得到不断的充实和完善，但“学以致用”始终是人们学习的目的和信条。

武术虽然有固定地动作和循序渐进的演练套路，但不能完整地用于技击和实战，演练和实用是相互补充的。

实战中不可能依赖招式、规律去取胜，陈旧的金科玉律只会妨碍进步，因为搏斗不是基于个人的选择和设想。

真正实战时瞬息万变，要根据对手的不同、环境的不同、器械的不同而采用不同的方法，才能克敌制胜。

所以，岳飞讲：运用之妙存乎一心，眼要光明视见，纳山川之大及毫芒之细，悉云霄之高，尽泉水之深，皆光明之所及也。

眼力到处，洞察万物，有不可思议之神妙；手脚出击，威如猛狮；身法之快，锐如雄鹰；意念发动，立体进攻；制敌只在一寸间。放人十丈不为远。

其中奥妙需揣摩心悟，实践总结。

不然一字之差，一句为之蹉跎；一句有误，通篇为之梗塞。

所以，千万不能不懂装懂。

在研习武术理论和技艺时，古人总是着眼于实用，正是在这种思想的指导下，武术的发展和传承才长盛不衰。

……

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>