

<<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，天人之和谐为美。

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>