

### 图书基本信息

书名：<<少林传统武术普及教材。  
第一册，少林武术理论>>

13位ISBN编号：9787500927365

10位ISBN编号：7500927363

出版时间：2005-7

出版时间：人民体育出版社

作者：徐勤燕

页数：158

字数：77000

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>

## 内容概要

少林武术起源于中国河南省嵩山少林寺，距今有一千五百多年的历史，可谓源远流长，驰名中外。

少林武术是少林寺僧和俗家弟子长期艰苦磨炼的结晶，具有朴实无华、进退一线、曲而不曲、直而不直、滚出滚入、重在实战等特点，是我国最早最大的民间武术流派之一。

久练不仅可强身健体、祛病延年，还可陶冶性情、磨炼意志；不仅有自卫护身和惩罚歹徒的实际作用、还能从中得到人体美的艺术享受。

本教材共分为八册：《少林武术理论》《少林武术基本功》《少林拳》《少林棍》《少林常用器械》《少林稀有器械》《少林拳对练》《少林器械对练》。

前两册是对少林武术的内容、常用术语、教学训练、基本功夫、基本技法的介绍和概论；后六册则是从《少林拳谱》的576个套路中精选出52个优秀传统大路，分别是各动作图附文加以说明。

本教材适宜国内外各武术馆校、辅导站等习武场所的学员和教练员应用，并可供中小学体育老师和公安、武警工作者参考。

## 作者简介

徐勤燕，女，生于1962年，原籍山东郯城。

自幼从父徐祇法（法名素法）学练少林武术，于1982年春到少林寺拜素喜和尚为师，赐法名德炎。

在少林寺学武多年，擅长少林看家拳、螳螂拳和十八般武艺。

不仅武功卓著，而且文笔亦佳，十年来共著有《少林功夫辞典》《少林罗汉拳》《少林剑术秘传》等三十余部少林武术专著，总计350万字，发行到世界48个国家和地区，为弘扬少林武术和促进中外文化体育交流作出了贡献。

德炎大师先后应邀赴新加坡、马来西亚、俄罗斯、日本等国家访问教学，受到国际武术界高度好评。

现任少林寺国际武术学院院长、登封市少林少年军校校长兼政治委员、国际少林拳联合总会副秘书长等职。

书籍目录

第一章 武术概论 第一节 武术的起源与发展 第二节 少林武术的起源 第三节 少林武术的发展  
第二章 武术的内容 第一节 中国武术的内容 第二节 少林武术的内容 第三节 少林武术的特点  
第三章 习武备要 第一节 穿着 第二节 场地 第三节 饮食与营养 第四节 练功的时间与程序  
第五节 识图学武 第六节 武术套路演练合格的标准第四章 武德修养 第一节 习武十禁  
第二节 少林戒约 第三节 新少林习武戒约第五章 武术常用术语解释 一、二画 二、三画  
三、四画 四、五画 五、六画 六、七画 七、八画 八、九画 九、十画 十、十一画 十一、十二画  
十二、十三画 十三、十四画 十四、十五画 十五、十六画第六章 武术教学与训练第七章 少林寺历代著名武僧简介

#### 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>