第一图书网, tushu007.com

<<飞花长穗剑>>

图书基本信息

书名：<<飞花长穗剑>>

13位ISBN编号：9787500927440

10位ISBN编号：7500927444

出版时间：2005-1

出版时间：人民体育出版社发行部（中国体育报业总社

作者：安在峰 编

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

<<飞花长穗剑>>

内容概要

中国剑术历史悠久，仅从出土的商代的青铜剑算起，到现在已有三千多年的历史。
周秦时期已有剑术舞练形式，《孔子·家语》载：“子路戎服见孔子，仗剑而舞。
”这时剑术的理论也已形成，庄子在，《说剑篇》里论剑道：“夫为剑者，示之以虚，开之以利，后之以发，先之以至。
”《吴越春秋》里的越女的剑术理论是：“内实精神，外视安仪，见之似好妇，夺之似惧虎，布形候气，与神具往，杳之若日，偏如腾兔，追形逐影，光若仿佛，呼吸往来，不及法禁，纵横逆顺，直复不闻。
”两汉时期剑术已得到普及，成为一种娱乐的形式，有“宴乐必舞”、“乐饮酒酣必自起舞”的习俗。
唐代剑术遍及朝野，文人、武将、妇女、道家，擅长剑术的大有人在。
诗人李白“少年学剑术”，他经常“三杯拔剑舞龙泉”，其它诗人如王昌龄、白居易、画家吴道子、书法家张旭等都喜欢剑术。
宋代有“中夜闻鸡，剑光正烛牛斗”，“舞剑灯前”的尚剑遗风。
明清时期剑术套路已形成派系，如少林剑、武当剑、昆仑剑、峨眉剑、太极剑、八卦剑等，都是各地广泛流行的剑术。
新中国成立以来，剑术套路的发展“出于法而不泥于法”，继承传统而又不拘泥于传统，又有更新的发展和创造，内容更为丰富多彩，剑术从运动特点上分，有一招一式，端庄势整的工体剑；有流畅无阻，多多行走的行体剑；有柔绵不断的绵体剑；有奔放如醉的醉体剑等。
从演练形式上分，剑术可分为单剑、双剑、短穗剑、长穗剑、单练套路、对练套路等，流行于各地，有广泛的群众基础，已成为全民健身的重要手段。
　飞花长穗剑是长穗剑的一种，属于长穗单剑的单练套路。
是作者于1985年9月，为了满足广大剑术爱好者之需要，根据传统剑术套路，结合多年教学之经验编创的，并开始在群众中广泛传播。
在传播过程中，对其不足之处，又进一步地进行补统修改，逐使之臻于完善。
于1993年由作者完成修订，并正式定型，形成了这套飞花长穗剑。
于2000年12月完成《飞花长穗剑》一书的文稿，形成了完整的系统资料。
2005年6月由人民体育出版社出版,并在全国发行,全国各大书店均有出售。
飞花长穗剑，具有剑势连贯，动静疾徐，刚柔相济，动作舒展，造型优美，布局合理，剑随穗走、气贯长虹，演练起来“上下翻飞，满片花草”，身剑合一、一招一势、以意领穗、轻灵柔和的独特风格。
男女老幼皆宜，既可抒情健身、又具攻防能力，还可竞技交流，并具有较高的艺术欣赏价值。
　飞花长穗剑练习时要求身剑协调，剑随穗走，势动身随，刚柔相济，虚实分明，内外相合，从容飘逸。
剑在运动时，既要柔和又要将穗抡圆，虽偶有发力，也要刚中有柔，避免使用拙力，做到“似飞凤、穗如鞭”。
使人的健、力、美和武德精神都能从中得以体现，显示出长穗剑的的艺术性，给人以美的享受，具有极高的健身价值和观赏价值，颇受群众的喜爱。
　过去长穗剑多凭身授口传，缺乏这方面的资料，为继承和发展传统武术文化遗产，广泛普及长穗剑，提高长穗剑运动水平，作者根据多年系统研究成果和吸收各家之长，并总结多年的教学经验，创编了这套《飞花长穗剑》。
以繁荣祖国武术文化，造福于人类的身心健康，为人类社会的文明做出贡献。
　《飞花长穗剑》从健身的角度系统介绍了飞花长穗剑的学练方法，对飞花长穗剑的风格特点、基本技法、基本要求、套路图解等进行详细的讲解，这有助于广大读者深刻领悟飞花长穗剑的本质特点，从而真正把飞花长穗剑学会、练到家。
　全书体例简明，语言通俗易懂，既适合初学者自学自练，也可作为剑术培训班的教材，同时也是剑

术爱好者、研究者的必备参考书。

作者简介

安在峰（常用笔名：居山、艾峰、安康、安迪、慧根、戈盾、剑圣、居山剑圣、武林儒生），男，1957年11月出生，江苏丰县人，大专文化，中共党员，现为中国体育史学会会员、小学高级教师、第四届拔尖人才。

自幼练武、习医，精通武术、散打、推手、中医、美术，擅长写作著书。
在省以上级报刊杂志上发表文学性、理论性、技术性文章近400篇；人民体育出版社、北京体育大学出版社、山东科学技术出版社、中原农民出版社、河南科学技术出版社、安徽科学技术出版社、台北品冠文化出版社、台北大展出版，分别出版他的专著有《八极拳运动全书》《飞花长穗剑》《太极拳推手绝技》《太极推手秘传》《太极推手快速入门不求人》《太极拳搏击精萃》《42式太极拳意气势练法》《陈式太极拳意气势练法》《杨式太极刀分解教学》《武林硬功绝技》《武林轻功绝技》《武林擒拿绝技》《武林卸骨拿筋术》《防抢防盗护身术》《解危奇拳》《海外搏杀》《拳击快速入门》《拳击实战提高》《世界拳王成名技法》《世界拳王争霸绝技》《常见病拔罐疗法》《常见病艾灸疗法》《常见病贴敷疗法》《常见病熏洗疗法》《常见病指针疗法》《神奇拍打疗法》《神奇药茶疗法》《神奇药酒疗法》《饮食宜忌与健康》《拍打健身祛病功》等70余部。
其作品多次在全国获奖，他编著的《出招制胜》一书获第七届全国图书“金钥匙”奖优胜奖。
多次被丰县县委、丰县人民政府授于嘉奖、评为选进工作者。

徐州人民广播电台、丰县人民广播电台，《徐州日报》《徐州宣传》《丰县日报》《博武网》多家网站等新闻媒介专题介绍过其事迹，并入选《古丰新歌》《一路风流》《实干家》《太阳下的梦》等报告文学集。
已入编《中国武林人物志》《中国当代武术家名典》《中国民间名人录》《中国太极拳辞典》《世界名人录》《科学中国人/中国专家人才库》《徐州市体育资料》《彭城武林》《丰县志》等20多种志书。

<<飞花长穗剑>>

书籍目录

第一章 概述第二章 长穗剑基本技法 第一节 持剑 第二节 握剑 第三节 剑指 第四节 剑法 一、刺剑 二、劈剑 三、挂剑 四、撩剑 五、云剑 六、架剑 七、挑剑 八、点剑 九、截剑 十、抱剑 十一、穿剑 十二、斩剑 十三、压剑 十四、捧剑 第五节 穗法 一、甩穗 二、搭穗 三、平绕花 四、撩腕花 五、抄背花 六、前后倒把舞花第三章 长穗剑基本要求 第一节 技法清晰 第二节 剑随穗走 第三节 身剑合一 第四节 刚柔兼备第四章 飞花长穗剑套路图解 起势动作 一、预备势 二、上步持剑按指 三、甩穗弓步前指 四、转身弓步提穗 五、高虚步背剑上指 六、转身平绕穗抱剑 七、转身平绕虚步搭穗 ……附1：飞花长穗剑套路动作连续图谱附2：飞花长穗剑动作总路线示意图

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