

<<太极螳螂拳>>

图书基本信息

书名：<<太极螳螂拳>>

13位ISBN编号：9787500940500

10位ISBN编号：7500940505

出版时间：2011-10

出版时间：人民体育出版社

作者：李志红

页数：387

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>

## &lt;&lt;太极螳螂拳&gt;&gt;

## 内容概要

李志红，女，山东交通学院体育教学部副教授。

“九三学社”山东省委省直机关支社委员。

1959年出生在青岛市一个武术世家。

6岁起从师著名的螳螂拳大师张炳斗习练螳螂拳，13岁被选入山东省武术队，在8年的专业队训练中，曾多次参加各种武术竞赛，均取得较好的成绩，为山东的武术事业做出了贡献。

22岁考入山东体育学院进行深造，毕业后分配到山东省泰安市体委担任专职武术教练，后又调入山东交通学院担任专项武术教师。

在26年的大学武术教学中，‘经过磨炼和体会，汲取了多家拳法的精华，结合人体运动解剖学、运动生理学和运动训练学，进一步弥补了螳螂拳的不足，丰富了太极螳螂拳的学术理论’与实践。

多年来，先后撰写了多篇学术论文和教学大纲，在太极拳理论研究方面撰写的论文有：《试论太极拳运动方法及慢动缓练》《太极拳运动对骨骼肌肉功效的探讨》等七篇论文，其中《太极拳运动队骨骼肌肉功效的探讨》获得交通部高校第九届学术报告会论文一等奖。

并担任《公共体育教程》普通高校公共体育通用教材副主编。

科研方面，与山东体育学院合作，完成了国家科委审批的《武术刀、枪、棍、剑、拳精彩片断实验研究》课题，成为既能在计算机上使用，又能在VCD上播放的实用型电子教学工具书。

1998年在山东高校体育课教学检查中成绩优秀，获得教学优秀奖。

1980年获取国家一级武术套路裁判、国家一级散打裁判资质。

曾多次出任国际太极拳比赛的裁判工作，并多次担任省级武术比赛副总裁判长，多次荣获优秀裁判长和裁判员称号。

## <<太极螳螂拳>>

### 书籍目录

- 第一章 绪论
  - 第一节 太极螳螂拳的师承与发展
  - 第二节 太极螳螂拳的练功程序和学习方法
  - 第三节 武德
- 第二章 太极螳螂拳的基本功和入门套路
  - 第一节 基本功
    - 一、手型
    - 二、步型
    - 三、正压腿
    - 四、侧压腿
    - 五、正踢腿
    - 六、侧踢腿
  - 第二节 入门套路
    - 一、站桩
    - 二、钩子脚
    - 三、斧刃脚蹬踏步
    - 四、三捶
    - 五、五捶
    - 六、流星赶月
- 第三章 乱截和梅花路
  - 第一节 乱截
  - 第二节 梅花路
- 第四章 太极螳螂拳一至六段摘要
  - 第一节 第一段摘要
  - 第二节 第二段摘要
  - 第三节 第三段摘要
  - 第四节 第四段摘要
  - 第五节 第五段摘要
  - 第六节 第六段摘要
- 后记

## &lt;&lt;太极螳螂拳&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 绪论 第一节 太极螳螂拳的师承与发展 太极拳系明末陕西省淳化县王郎即王文成所创。

王郎初练少林功夫，曾和习通背功的张琦比武失败。

在回乡途中，看到螳螂斗鸟得到启发，回家后刻苦钻研，取螳螂的活动特点，集十八家拳法的精华，编创出“崩步和八肘”两套拳，并取名“螳螂十八凑”。

王郎善取别家的长处，弥补自己的不足，他把太极拳、通背拳、狸拳等拳法的精华融进了螳螂十八凑，使它在技击手法、劲路和发劲上不断改进。

因此，它活动起来阴阳分明，上下肢时时旋转、划弧，具有太极拳的特点。

上肢上下旋转，四面旋绕，手的招式连绵不断；发劲时张如驰，发劲结束或静止时缩如球，兼有螳螂活动之特长。

所以后来称其为“太极螳螂拳”，也有人称它“梅花螳螂”。

赵珠是此拳的第二代继承人。

他是山东省莱阳县赵家瞳人，从小攻文习武，文才横溢，武技超人。

明末文科会试得中进士，被放到陕西省淳化县任县令。

其妹嫁王郎为妻。

因系至亲，王郎把螳螂拳传给了赵珠。

当时，社会武风败坏，王郎不满世风，再不传人。

赵珠把此拳带回了莱阳，从此，螳螂拳在陕西淳化一带灭迹。

.....

## <<太极螳螂拳>>

### 编辑推荐

传统武术，是历代前辈们在漫长的历史进程中久经锤炼积累的结晶。  
李志红写《太极螳螂拳》的宗旨就是为了把这一结晶发扬光大，使之后继有人。  
能让广大热爱武术的钻研者得到一些借鉴和启发，我就很高兴了。  
本书适合从事相关研究工作的人员参考阅读。

<<太极螳螂拳>>

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>