第一图书网, tushu007.com

<<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

<<太极螳螂拳>>

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的称号。

第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

<<太极螳螂拳>>

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疃人，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。
　　……

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。

第一图书网, tushu007.com

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