

<<武术推手>>

图书基本信息

书名：<<武术推手>>

13位ISBN编号：9787500941408

10位ISBN编号：7500941404

出版时间：2012-2

出版时间：人民体育出版社

作者：王峰朝 等著

页数：569

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>

## <<武术推手>>

### 内容概要

本书介绍的武术推手适合各武术拳种、流派采用的交手训练方法，也可以作为适合各拳种、流派习武者都能参加的竞技比赛模式，既有深厚的历史根源，又有坚实的理论依据。

已经历几十年的探索，通过在专业队员、武术专业大学生和民间习武者不同类型人群中的实践，积累了宝贵的经验，从理论、技术上解决了不同拳种和门派的习武者在一起交流技术、训练、比赛、共同提高的障碍和问题，形成了由初级到高级的技术体系和训练方法，提炼出基础专项理论，制订了经实际验证可以自如运转的训练与竞赛规则，并且在继续发展和完善。

本书介绍的从简单到复杂、从初级到高级的系统技击训练方法，初学者可以循序渐进地较快地体会、掌握要领，快速入门；已有很深造诣的习武者，同样可以在这奥妙无穷的推手运动变化中不断找到新的感觉。

每个习武者都可以在这个序列中找到自己的切入点 and 增长点，找到自己的乐趣。

实践是检验真理的标准：通过学习本书、勤于实践，就可以全面提高推手水平。

## <<武术推手>>

### 作者简介

王锋朝

男，1951年出生，河北省石家庄市人，大学毕业，中国武术七段，高级技术职务任职资格。

自幼习武，继承了家传养生内功、外功。

五十年来坚持武术技术训练和理论的学习与研究，学习了国家规定套路、少林拳、太极拳、形意拳、八卦掌、查拳、大成拳、通臂拳、劈挂掌、螳螂拳等拳种的拳械套路、对练和推手、散手训练。

担任石家庄市武术协会常委、搏击推手委员会副主任、总教练。

多次参加省市武术表演、比赛组织工作，担任裁判、裁判长。

受聘于高等院校、专业队，从事武术教学训练和理论科研，2005年承担中国武术研究院科研课题。

在中国武术技术与理论等方面进行了大量研究，在武术刊物、大学学报、核心期刊及台湾地区和美国的杂志、报刊上发表武术学术论文一百多篇。

多次入选国际、国家、省武术科研论文报告会并获奖。

专著《二十四式太极拳技击含义阐释》2009年由人民体育出版社出版。

## &lt;&lt;武术推手&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 武术推手概述
- 第二章 武术推手习练要德技双修
- 第三章 武术推手专项基础训练的科学原理
- 第四章 武术程式化推手练法
  - 第一节 单推手训练方法
  - 第二节 双推手训练方法
  - 第三节 推腿训练方法
  - 第四节 接手训练方法
  - 第五节 武术推手套路训练
  - 第六节 武术推手擒拿套路训练
  - 第七节 闭目推手训练方法
- 第五章 武术散推手技法
  - 第一节 武术推手中的散推手训练浅探
  - 第二节 武术散推手中摔法类技法简述
  - 第三节 武术散推手中摔法类常用技法例解
  - 第四节 武术散推手中拿法类技法简述
  - 第五节 武术散推手中拿法类常用技法例解
  - 第六节 武术散推手中踢打类技法简述
  - 第七节 武术散推手中踢打类常用技法例解
- 第六章 学习实践武术推手体悟文论
  - 武术推手劲力体系浅探
  - 武术推手内力与外力论
  - 武术推手用力与不用力辩证统一论
  - 武术“空劲”试解
  - 感受武术推手
  - 体悟武术推手
  - 武术推手内涵丰富奇妙无穷
  - 中小学生从小习武有助于茁壮成长全面发展
  - 不伤人战胜对手是中华武术技击上乘技法
  - 武术散打技术课教学训练改进的评价
- 附 武术推手竞赛规则(试行)
- 后记

## &lt;&lt;武术推手&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：程式化单推手在练习时按照规范的方法和攻防路线，即按预定动作程序练习，可以较快建立起正确运动技能的条件反射。

训练时宜静心体会对方劲力变化，提高运动感知能力，逐步形成稳定清晰的运动表象，尽快形成正确的动力定型。

如果不重视单推手训练，直接从双推手起练，结果往往是“两只手当一只手使用”而不自知。

单推手训练的特殊意义在于单手运用基础打实以后，在双推手中再找两手的协调配合，达到一定功夫后，在交手实战时就可以“两只手当两只手使用”。

（三）劲力运用可分阶段 练习单推手中对劲力的运用可以采取因人、分阶段、交叉的方式。

在初始阶段习练时要尽量放松不用力地进行操作，先进行“不用力”（或称“轻推”“柔推”）练习，先找“顺其力破之为巧”的感觉，先练“不用力”领域里的技法。

弄清楚技术要点，按照正确的方法反复练习，经过量变到质变（俗称换劲），就会改掉“逆其力破之为拙”的行为模式，在大脑皮质形成正确清晰的运动表象。

有了这个基础后，再进行“用力”（或称“重推”“刚推”）练习，在双方均有较强负荷情形下对劲力运用的训练过程中寻找“用力”领域里的技法。

（四）推手训练强身健体效果好 推手训练还具有较好的按摩、医疗保健、强身健体的功能。

在程式化推手中，双方相互“按摩”，全身上下一动无有不动，不但各个关节得到运动，全身的肌肉、筋腱、经络系统也都得到锻炼，配合自然呼吸，使形体和大脑神经、脏腑气血，相摩相荡，促进气血贯通、新陈代谢、免疫系统、修补机能，从而获得保健、医疗、延年益寿的效果。

推手中阴阳虚实、刚柔相济，以技击动作两人对操比个人盘架单操起到了更佳的健身作用。

既有利于年轻人的生理发育，也有利于所有习练者的心理健康和技击技能增长，是完全符合科学的。

（五）重视以礼始、以礼终的必要形式 武术是人与人之间较量的一种技艺。

有德者用之，保家卫国、见义勇为、正当防卫、维护社会和谐。

无德者用之，打架斗殴、作奸犯科、伤人滋事、扰乱社会治安。

华夏大地是礼仪之邦，崇尚未习武先明礼、先明德的尚武精神。

推手练习虽然以双方交手的形式进行，但双方都应以提高技艺和磨炼意志品质为目的。

在双方各自内心深处都必须持有向对方表示敬意和学习的心理。

交手训练时先行抱拳礼，既是尊重对方又是庄重宣布、承诺严守武德。

注重礼仪、武德，可以促成行为上的变化，潜移默化修养心性、完善人格。

以礼始、以礼终，培养以礼待人、谦虚谨慎的习惯，是养成良好武德的必要形式。

礼仪是武术十分重要的组成部分，武术交手训练不可或缺。

武德教育不仅要讲明道理入心入脑，也要在形式上规范，最终贯彻体现到较技里，可以消除那些“趾高气扬”“赳赳武夫”“武痞”之习气，以互不伤害对方的练功方式提高交手技法。

拳技乃诡道，武德是圣道，以圣道统制诡道是中华武术的传统。

## <<武术推手>>

### 编辑推荐

《武术推手》对推广、普及武术推手，大范围 and 全面性地提高推手水平能起到较大作用。

<<武术推手>>

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>