

<<军体拳实战技能图解>>

图书基本信息

书名：<<军体拳实战技能图解>>

13位ISBN编号：9787506560399

10位ISBN编号：7506560399

出版时间：2010-4

出版时间：解放军

作者：钱炳祥//杨晓斌

页数：271

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>

<<军体拳实战技能图解>>

前言

军体拳，是由拳打、脚踢、摔打、夺刀、夺枪等格斗基础动作组合而成的一种实用拳术。

它具有节奏分明、套路连贯、攻防意识较强的特点。

它遵循由简到繁，从基本功到基本动作，运动量由小到大的原则编成。

动作上融入了踢、打、摔、拿、夺刀、夺枪、袭击等格斗基本动作，动作精练适用，每一动都是“一招制敌”，同时它还吸取了长拳舒展大方、动作灵活、迅猛有力、节奏分明的特点，以及南拳步稳、动作刚劲有力的风格。

进行军体拳训练。

人体各部位几乎都参加运动，使人的身心得到全面锻炼，能改善人体机能，较好地发展肌肉的力量和关节的灵活性，达到强身健体、增强体质的目的。

此外。

练军体拳时，不受场地和器材的限制，天气影响也不大，是适合广大青少年练习的一种优秀拳种。

从1976年解放军体育学院组织部分格斗专家创编军体拳以来，参与练习的人数得到迅速发展，不但在军队因军体拳是共同训练科目内容，是百万官兵必须学会的技能，也是民兵和预备役部队开展的训练科目；现在又成为我国大部分中学生、大学生军事技能训练中常进行的演练项目，甚至成了一些企事业单位进行健身和集体表演的内容，军体拳也从当初的一套续编成为四套。

练习军体拳的群体，也从以前的现役和复转军人群体扩大到全民大众。

了解和熟悉军体拳的人数迅速增长，军体拳已成为我国练习者较多的拳种之一。

军体拳虽说在国内广为流传，但很多练习者只是会套路的演练，对每个动作本身所蕴涵的攻防含义却了解不多，更不能将其用于实战之中。

<<军体拳实战技能图解>>

内容概要

军体拳虽说在国内广为流传，但很多练习者只是会套路的演练，对每个动作本身所蕴涵的攻防含义却了解不多，更不能将其用于实战之中。

在军体拳的训练中，如果不了解动作的内涵，而只是进行套路形式的练习，就反映不出军体拳的本质，打起拳来也只是花拳绣腿，转变成为体操化练习，失去军体拳本身的价值。

作为创编军体拳的单位和曾经参与军体拳编创者，我们有义务，也有责任，使广大练习者能了解和掌握军体拳的实战技能。

为此，我们编写了这本《军体拳实战技能图解》，供广大军体拳爱好者研习参考之用。

<<军体拳实战技能图解>>

作者简介

钱炳祥，男，广东中山人，1952年出生，1970年入伍。

现为解放军军事体育进修学院教授，武术七段。

入伍40多年来一直长期从事部队擒拿格斗教学与训练研究，先后出版《格斗》、《军警格斗》等著作，参与创编了军体拳一至四套，女子防时暴术、擒敌36招、盾牌操等训练教材。

在本专业有较深的理论与实践技能功底，是学院格斗研究方向硕士生导师，学科带头人，多次组织为多国驻华武官及总部首长作专场表演。

杨晓斌，男，湖南郴州人，1972年出生，1990年入伍。

解放军军事体育进修学院特种技能教研室讲师，武术六段。

曾担任巴基斯坦军队武术队总教练，培养出10多名该国全国冠军。

近10年来担任外军留学生队的刺杀、散打、格斗等教学任务，先后为60多个国家的军队培养军事格斗专业人才，多次立功受奖，被评为全军援外先进个人。

在各级各类刊物上发表论文20多篇，编著或参与编写了《格斗》、《军体格斗术》、《大学生国防教育》《中小学生军体读本》等书籍。

<<军体拳实战技能图解>>

书籍目录

第一章 军体拳基本功训练 第一节 军体拳基本手型和步型图解 第二节 军体拳基本功组合练习图解
第二章 第一套军体拳 第一节 军体拳第一套套路分解演示及实战技能图解 第二节 军体拳第一套套路连续演示图
第三章 第二套军体拳 第一节 军体拳第二套套路分解演示及实战技能图解 第二节 军体拳第二套套路连续演示图
第四章 第三套军体拳 第一节 军体拳第三套套路分解演示及实战技能图解 第二节 军体拳第三套套路连续演示图
第五章 第四套军体拳 第一节 军体拳第四套套路分解演示及实战技能图解 第二节 军体拳第四套套路连续演示图
第六章 军体拳教学训练方法
第一节 基本功 第二节 教学步骤与方法

<<军体拳实战技能图解>>

章节摘录

插图：(1) 绷脚尖。

纠正方法：讲清楚蹬腿和弹腿动作要领基本相同，但是蹬腿是勾脚尖，着力点在脚跟。而弹腿是绷脚尖，着力点在脚面。

因此，必须强调勾脚尖。

(2) 上体后仰，重心不稳。

纠正方法：支撑腿要全脚着地，微屈膝，略降重心。

蹬腿时，要大腿抬平，猛蹬快收，力达脚跟。

侧蹬腿时，支撑腿脚掌外摆，微屈膝，上体侧斜。

另一腿，大小腿抬平，屈膝，勾脚尖。

第二节教学步骤与方法一、教学步骤军体拳是由十几个或几十个动作组成的完整套路，它包含着动作方向、路线、架式、发力、技击等要求。

要教好军体拳，必须掌握由浅到深，由简到繁，由基础到应用的教学步骤。

在实施过程中以示范领做为主，反复练习，在掌握套路的情况下，又以应用为主。

1. 示范性表演示范性表演，一般在第一节课时进行，表演后再介绍军体拳的特点和作用。

通过表演，主要是使指战员对教学内容有初步的印象和认识，达到激发学习欲望，提高学习兴趣的目的。

2. 弄清动作的方向和路线通过慢动作示范，简略讲解和领做，使初学者首先弄清和掌握动作方向路线及来龙去脉，达到基本会做的目的，此时要求不要过细。

3. 掌握动作的准确性和架式的工整在弄清动作和方向路线的基础上，进一步掌握动作准确性和架式工整。

完成动作的协调配合，这时要做到正常速度的示范和领做，使手、眼、身、法、步等动作做到工整协调。

4. 使动作连贯完整当较准确掌握动作后，将几个动作连贯起来，即教一个连一个，逐步形成段落或套路。

此时的示范，领做要快速、准确、连贯。

同时要求发力顺达、合理。

5. 复习巩固通过运用领做、口令指挥集体操练、分班练习、个别体会等方法，使动作要领准确，套路一气呵成。

此外，复习动作要领时，要结合记忆动作名。

<<军体拳实战技能图解>>

编辑推荐

《军体拳实战技能图解》是由解放军出版社出版的。

<<军体拳实战技能图解>>

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>