

<<浙江传统武术简史>>

图书基本信息

书名：<<浙江传统武术简史>>

13位ISBN编号：9787507738865

10位ISBN编号：7507738868

出版时间：2012-1

出版时间：学苑出版社

作者：凌懿文

页数：172

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>

## <<浙江传统武术简史>>

### 内容概要

《浙江传统武术简史》各篇采用文献资料法、史学研究法、实地考察法、专家访谈论证等对古代军事典籍中记载的“南兵拳”拳术动作进行逐个的研究注解、整理和修复，还其本来面貌。归纳南兵拳的技术体系，将零散的动作系统地整合成完整的成门、成套的拳术。并探讨传统武术与现代武术的关系：南兵拳，是戚继光汇集了古代各家所长，不受门派限制，打破门户之见，将南拳和长拳汇编而成的一种新的拳术，是实用武术，具有极大的临场实用性和实用价值。

## <<浙江传统武术简史>>

### 作者简介

凌懿文，男，1979年12月26日出生，浙江杭州人。  
毕业于浙江大学人文学院体育教育学专业，教育学硕士。  
浙江省传统武术涉外特级教练。  
浙江省传统武术一级裁判。  
国家高级武术指导员。  
2002年7月至今，执教于浙江工商大学体育工作部，从事武术、跆拳道教学与校队训练工作。

## <<浙江传统武术简史>>

### 书籍目录

前言第一章 兵家武术 第一节 浙江兵营武术 第二节 南兵拳 第三节 太祖长拳（长拳三十二势） 第四节 洪拳散手 第五节 角头短打 第六节 十字摔拿法 第七节 青田棍 第八节 木耙富阳汛兵技勇耙（南兵开阵长技）第二章 科举考试 第一节 武举考试 第二节 “连中三元”武状元王玉殿传 第三节 清朝兄弟同科武进士 第四节 富阳清朝武举夏承熙 第五节 竹弓尺箭 第六节 蒋家短打 第七节 内家拳 第八节 内家拳斧第三章 民间武术 第一节 打擂台 第二节 “打擂台”补疑 第三节 蹴脚翻子拳 第四节 浙江的虎鹤双形拳 第五节 蛇拳 第六节 “天罡地煞”拳史小考第四章 日本武术 第一节 日本武术见闻 第二节 忍术 第三节 琉球古武术 第四节 空手道第五章 刀剑的演变第六章 专家访谈录参考文献

## &lt;&lt;浙江传统武术简史&gt;&gt;

## 章节摘录

20世纪30年代美国家喻户晓的警官陈阿潘，身高仅1.65米，瘦削而结实。从不用枪，能擒获比他壮一倍的人。

他多次获美国警界各种奖章及服务勋章，也是唯一被允许用自己武器的警官。同样韩庆堂在台、美军警界以中国功夫为好中国武者所仰望。

“中国功夫”内容丰富，“为用之武，各得其所”。

各门武技都有特定的适用场合。

“舆台皂隶”是下层社会人，他们习练的武技，人常忽视之。

其中不乏杰出者：明武宗南北兵比武时，舆卒“鬼李”，有神力，善跌打，与北军打练胜七八人。

又与名刘鉴，廖清沙者虽以重手法来敌皆负。

与边澄、绵章等人一样成为南兵之佼佼者。

古时各地捕快班人少而技精（富阳名额为10人），各有自己的心法。

这些武技无特殊的兵阴阳五行理论，但“真传一张纸”，仍是中国武术之精华。

近年，见中国擒拿行将落后于其他常练国家。

以前武术要走向世界，做过不少努力。

今天要恢复各种传统武术的本来面目时，就要修旧还旧，使传失的技艺一一得以恢复。

第七节青田棍 有人以为用刀之后，剑就退出“军装”，唐宋二代已不用剑。

1985年武挖时，湖州展出之唐剑足证其否。

唐太宗有剑士七人；宋太祖运剑于滁战；郭遵与用剑之辽将斗；王剑儿善击剑以事太祖；太宗讨太原，军中骁勇者数百人，教以击剑；王樵善击剑。

呼延赞教子驰马击剑；柳开方好击剑；张咏任杭州刺史，日教人击剑；南宋程秘任富阳令亦教人击剑；古人剑棍不分，故有此误。

棍是艺中魁，一切都离不了，是拳械之津梁。

少林长剑技就是明嘉靖年间，宗擎曾从随俞大猷在军中三年学得之荆楚长剑就是青田棍。

戚继光说少林棍法与青田棍相兼，戚向俞学过棍法。

少林棍有“猪龙拱地”一势，猪龙扬子鳄，北方无此禽。

1622年版《耕余剩技》的少林棍法就是《剑经》之前半部分，俞在京城任职，宗擎再来学的棍法就是剑经部分。

俞任汀漳守备，日教人击剑就是练棍。

《正气堂集》中有批判西洋软剑之用法说。

《水浒传》林冲与洪教头比棍，立一旗鼓，低初，朝天，大门凶棍，孤雁出群。

王进与史进对棍，中午，拉鞭，打旋风，直掇。

可证青田棍是宋元武术。

张咏，任杭州刺史，日教人击剑，张河间第一高手。

剑法东传为四明长剑技，与古剑法之架势，式名相似。

古剑法图幞头唐巾，手持阔头长剑，当为唐时艺也。

吕光午得其传，1555年与少林僧兵50斗胜之，曾单骑破围，杀贼数百人，1573年称为“天下勇士”。

嘉兴人徐桐任参将，明亡入西山石公寺，人称“木头陀”，好击剑，精棍法也，有木头陀棍法传世。

剑棍上马前骑木马练习，能腰胯里做步上来，即可上马使用。

剑棍左右手领前都可。

佩剑宋朝名手剑，另一手作剑指，搭于腕处喻二手执长剑。

1958年苏州市武术协会保存的左宗棠用过之长剑，柄长40厘米，剑长110厘米，确信剑法与棍法无间。

清朝嘉庆年后，经鄞县人广东提督沈炬传下来的青田棍，五经授受终于传到了今天。

青田棍是明时有名的军中技艺，入清朝后因同其他浙江武技一样，由于流传极狭，仅局限于金华武科生员中教习，所以很少为世人所知。

《干城录》：“乾隆四年，武状元金华朱秋魁，擅长剑技，其术青田棍也。”

## <<浙江传统武术简史>>

得其术者江山林氏兄弟，一探花一状元，执棍。

同县人黄瑞，庚子科武状元，执剑，未十年，二府三魁，天下荣之。

”沈烜受黄瑞之技，复往下传，太平天国时代，在浙江清军很多投营效力的武举都练过青田棍。那时反而是一个兴盛时期。

在武科废除后的110年里，仍能保存完好，是不容易的。

为对传统武术修旧还旧尽绵薄之力，故撰斯文，用张棍法大概。

传世之棍法万千家，诸技不等。

“文富于实艺拙于身，词溢于口则技穷乎手。

”青田棍和少林棍一样，是古时有名的棍法。

其名则多见于明人之著作之中。

但著作中仅提及其名或略举大纲而已，读者要想从中了解棍法是不可能的，“文太简而不能通”。

畅晓其技术者又无专述，详言其情。

因此青田棍长期与世隔绝，偏于一隅，私自传授。

青田棍之基本势式有：投石问路、袖里藏花、蛟龙入海、铁牛入石、单鞭、刀出鞘、下穿袖、拨草寻蛇、回头望月、铺地锦、白蛇弄风、披身势、走马回头、马前斩草、挟衫掇、崩打、琵琶势、白牛转角、喜鹊过枝、朝天、伏虎、滴水势、定膝势、仙人坐堂、飞叉直刺、黄龙传尾、二龙争珠等27势。

杀法有：当头棒、五虎拦、牵还、倒荆、剪过、逼、直符进、坐打、齐眉、中拦、下穿、捧盘、鸡啄、滴水等法。

学练青田棍当先从基本势式着手，然后再练杀法。

由于“势式”纯，杀法利，故学者“学之易而得之固”，一般不到一年即可付之实用。

青田棍有不少其他棍法没有或不完全有的棍法。

……

## <<浙江传统武术简史>>

### 编辑推荐

凌懿文编著的《浙江传统武术简史》各篇采用文献资料法、史学研究法、实地考察法、专家访谈论证等对古代军事典籍中记载的“南兵拳”拳术动作进行逐个的研究注解、整理和修复，还其本来面貌。归纳南兵拳的技术体系，将零散的动作系统地整合成完整的成门、成套的拳术。并探讨传统武术与现代武术的关系：南兵拳，是戚继光汇集了古代各家所长，不受门派限制，打破门户之见，将南拳和长拳汇编而成的一种新的拳术。是实用武术，具有极大的临场实用性和实用价值。

传统武术的散手拳和器械击刺方法，因为多数只是师徒相授，且不立文字等原因大多失传。研究学习南兵拳，在理解它的原理结构后，可参照南兵拳的动作构成和训练方法，对同时存在的传统武术散手拳、《耕余剩技》中的少林棍、《手臂录》中的杨家枪等有确切年代的武术动作，对其他武术进行“修旧还旧”，确定其年代，恢复其功用。

<<浙江传统武术简史>>

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>