

<<传统技击与现代散打>>

图书基本信息

书名：<<传统技击与现代散打>>

13位ISBN编号：9787536950818

10位ISBN编号：7536950810

出版时间：2011-10

出版时间：陕西科技

作者：孙豹隐

页数：359

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>

## <<传统技击与现代散打>>

### 内容概要

武术是劳动人民在长期的社会实践中逐步发展起来的民族文化遗产。在漫长的历史进程中，武术为中华民族的进步，为增强中华民族的体质，丰富中华民族乃至全人类的文化做出了贡献。今天，人民仍然需要武术，继承这笔宝贵的遗产，无疑具有积极的意义。

## <<传统技击与现代散打>>

### 作者简介

孙豹隐，陕西省文联副主席、陕西省文艺评论家协会主席、陕西省武术协会副主席。  
中国作家协会（blog）会员、国家文化部文学艺术专家委员会成员。  
已出版《武林奇谭》、《搏击艺术论》、《艺文论评录》、《灯下文谭》、《乱花流霞》等20余种著作。  
担任多部荣获全国大奖的电影、电视剧、戏剧的总策划、艺术总监，所写作品曾获全国“五个一”工程及省、部级30余项奖。  
曾赴德国、荷兰、法国、日本、希腊、印度、美国等国家及香港、台湾等地区进行文化交流活动。

## &lt;&lt;传统技击与现代散打&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 传统技击与现代散打概论 第一节 传统技击与现代散打纵论 一、论武术技击 二、竞赛规则与民族风格——再论武术技击 三、塑造现代散打之新形象——三论武术技击 四、论传统技击与现代散打 第二节 传统技击与现代散打漫议 一、“跌”“摔”之辨 二、波米夺冠的启示 三、想起了李小龙 四、历史性的呼唤 五、现代散打速成略议 六、击头打民族风格 七、现代散打长短说 八、现代散打战术浅议 九、摔法在现代散打比赛中之作用 十、形意拳与拳击打法之异同 十一、形意拳应用论说 十二、八卦掌技击法则述释 十三、太极拳推手训练要旨 十四、陕西红拳打手精义 第三节 传统技击与现代散打相关话题 一、弘扬传统技击要有全面观点 二、现代推手训练来“真格的”赞 三、传统技击与现代散打呼唤科学的理论研究 第二章 传统技击选粹 第一节 太极拳技击术 一、太极三十六式散手实作 二、太极拳散手秘诀 三、陈式太极拳实战二十法 第二节 形意拳技击术 一、闸势捶技与击 二、形意拳对打练习 三、形意拳散手实作 四、形意拳技击歌诀阐释 第三节 八卦掌技击术 一、八卦掌技击秘诀举要 二、八卦掌对练三十二手 三、八卦掌散手应用解析 第四节 少林拳技击术 一、少林散打二十四炮 二、少林散打三十七手 三、陕西红拳散招三十九例 第五节 传统技击擒拿术 一、端腕挫肘 二、拿颈扼喉 三、抓肩压肘 四、捋腕拧肘 五、抓脚拧踝 六、骑肩别肘 七、抓腕推颌 八、反肘锁肩 九、扭腕别臂 十、撞颈别腰 第六节 传统武当点打五攻法 第七节 传统技击防身招法 第三章 现代散打辑览 第一节 现代散打之现代语境 一、现代散打高手应具备要素 二、现代散打赛事需要艺术包装 第二节 现代散打的基础练习 一、拳法基础练习 二、腿法基础练习 三、掌法基础练习 四、肘法基础练习 五、膝法基础练习 六、步法基础练习 七、套路基础练习 第三节 现代散打的辅助练习 一、速度训练 二、力量训练 三、耐力训练 四、柔韧训练 五、眼法训练 六、抗击能力训练 第四节 现代散打相关因素与相关知识 一、护具和器械的使用 二、创伤的防治 三、散打相关名词释义 四、散打相关知识问答 第五节 现代散打快摔二十四招 一、绊腿压肩摔 二、下蹲抱腿摔 三、抓腕抱腰摔 四、牵臂别腿摔 五、掏裆推颈摔 六、拧腰压胸摔 七、插喉臀背摔 八、撩裆靠打摔 九、摆腰旋转摔 十、别腿肘击摔 十一、勾腿推腰摔 十二、抓腕拧腿摔 十三、双手拧腿摔 十四、抵腋转髋摔 十五、扣腿击胸摔 十六、砸胸勾踢摔 十七、担腰拧翻摔 十八、抹脖抓腕摔 十九、右闪抱腿摔 二十、搂膝推胸摔 二十一、格挡绊腿摔 二十二、格挡挟颈摔 二十三、插腋臀背摔 二十四、抱腿别腿摔 第六节 现代散打二十法 一、滚捶反击迎面捶 二、侧踹反击迎面捶 三、迎面捶反击踹腿 四、反手鞭拳破冲拳 五、左右连珠双击喉 六、门槛腿接反劈掌 七、连环虎尾双摆踢 八、滑拳击面侧踹肋 九、肘腿拳三连环击 十、肘截膝顶双拳击 十一、左右连环三踹膝 十二、连环腿击贴身靠 十三、冲拳挂腿反劈面 十四、砸肘击腹双插喉 十五、摆拳侧踹迎面击 十六、截臂劈面攻心肘 十七、左右高低连三腿 十八、肩靠膝撞连环击 十九、截腕连环冲拳击 二十、勾摆双踢顶心捶 附录一 他以文化视点观照武术研究——记陕西省武术协会副主席孙豹隐研究员 附录二 文才武略总相宜——作家、武术家孙豹隐剪影 附录三 研究与实践齐飞文化共武术一色——武术大道上的孙豹隐先生扫描

## <<传统技击与现代散打>>

### 编辑推荐

孙豹隐编著的《传统技击与现代散打》内容介绍：武术是劳动人民在长期的社会实践中逐步发展起来的民族文化遗产。

在漫长的历史进程中，武术为中华民族的进步，为增强中华民族的体质，丰富中华民族乃至全人类的文化做出了贡献。

今天，人民仍然需要武术，继承这笔宝贵的遗产，无疑具有积极的意义。

<<传统技击与现代散打>>

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>