

<<南拳北腿精讲精练>>

图书基本信息

书名：<<南拳北腿精讲精练>>

13位ISBN编号：9787537738545

10位ISBN编号：7537738548

出版时间：2011-4

出版时间：山西科学技术出版社

作者：杨连村，杨硕，张颖 编著

页数：150

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>

<<南拳北腿精讲精练>>

书籍目录

- 第1章 概述
 - 第一节 南拳北腿区域的划分
 - 第二节 南北方技击特点的不同与自然地理环境的关系
- 第2章 南北方拳术的相同与不同之处
 - 第一节 南北方拳术的相同之处
 - 第二节 南北方拳术的不同之处
- 第3章 上下肢在格斗中的运用部位
 - 第一节 拳、掌、指、爪、勾、肘、臂的格斗部位
 - 第二节 膝、腿、脚的格斗部位
- 第4章 南拳练功方法与实用防身精招
 - 第一节 上肢各种练功方法
 - 第二节 南拳技术动作与实用防身精招
 - 第三节 遇到暴徒攻打时上肢防反实用防身绝招
- 第5章 南拳四面出击
- 第6章 北腿练功方法与实用防身精招
 - 第一节 下肢各种练功方法
 - 第二节 北腿实用防身精招
- 第7章 北腿八面埋伏

<<南拳北腿精讲精练>>

章节摘录

版权页：插图：一、身体素质要求基本相同通常，我们把人体在运动中所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏及柔韧性等机能能力称为身体素质。

良好的身体素质是掌握武术的技术动作和技术技能，以及提高武术运动成绩的基础。

武术训练中常用站桩、马步推砖、弓马步转换练习、快速冲拳、压腿、踢腿，以及各种跳跃和滚翻等动作来提高身体素质。

在长期的武术实践中，武术前辈们总结出了完整而系统的基本功、基本动作和练习方法，不但能提高身体素质，而且同时能掌握武术的技术动作，是不可或缺的武功练习手段。

二、主要的手型、手法、步型、步法一样拳、掌、勾三种手型，上肢的冲、架、推、按等运动方法，弓步、马步、仆步、虚步、歇步等步型，以及上步、退步、盖步、插步、跃步等步法都贯穿在南北方拳术之中，并且动作都是由上下肢的动作加上相应的身法所组成。

挺胸、塌腰、力量顺达也是它们的相同之处。

（注：由于各门派武术套路繁多，特点不同，所以有些手型与步型有差别。

）1三、套路的结构和布局大致相同1在流传下来的古老套路和现在新创编的套路中，套路的组成都有起势和收势，并且几个单个动作的连接组成一个组合，几个1组合的连接组成一段，几段的连接组成一个完成的武术套路。

在单个动作和组合动作中，演练时都要做到动静结合、节奏明显。

<<南拳北腿精讲精练>>

编辑推荐

《南拳北腿精讲精练》是由山西科学技术出版社出版的。

<<南拳北腿精讲精练>>

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>