

<<中国红 武术>>

图书基本信息

书名：<<中国红 武术>>

13位ISBN编号：9787546127200

10位ISBN编号：7546127203

出版时间：2012-6

出版时间：黄山书社

作者：蒋剑民 等编著

页数：178

字数：155000

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>

## <<中国红 武术>>

### 内容概要

武术是中国传统的体育项目。

中国武术的主要内容除了搏击打斗的技巧之外，还融合了哲学、中医、伦理学、兵学、美学等多种文化，注重内外兼修、动静相宜、刚柔并济，形成了独具特色的武术文化体系。

《武术》着重介绍了中国武术的源流、门派、套路、器械，以及武术的文化内涵，帮助读者了解中国武术，体会中国文化。

《武术》由孙欣编著。

<<中国红 武术>>

书籍目录

武术的起源、发展

武术的缘起

武术的发展

近现代武术的传承

武术的著名门派

少林武术

武当武术

峨眉武术

崆峒武术

天山武术

昆仑武术

异彩纷呈的拳术

少林拳

内家拳

太极拳

形意拳

八卦掌

象形拳

南拳

长拳

翻子拳

戳脚

## &lt;&lt;中国红 武术&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图： 戳脚 戳脚是一种以腿脚功夫为主的拳术，有“北腿之杰”之称。在中国古代武术中，武术家一般比较忌讳用腿，出腿都非常谨慎，有“动腿三分虚”之说。因为腿不仅起到支撑全身重量的作用，还要根据格斗需要，完成闪跳腾挪的任务。

但是戳腿一反常规，在技击中主要靠腿脚打人，充分发挥了腿的威力。

腿比手臂长，力量大，在格斗时人们往往注意上肢动作，而忽视了下肢，所以用腿攻击有出其不意、攻其不备的效果，戳脚正是利用了腿的这个优势。

戳脚起源于宋代，盛行于明清。

中国古典小说《水浒传》里，对武松醉打蒋门神做了精彩的描写：“武松先把两个拳头去蒋门神脸上虚影一影，忽地转身便走。

蒋门神大怒，抢将来，被武松一飞脚踢起，踢中蒋门神小腹上，双手按了，便蹲下去。

武松一踅（音同穴），踅将过来，那只右脚早踢起，直飞在蒋门神额角上，踢着正中，往后便倒。

武松追入一步，踏住胸脯……”武松使用的打法正是戳脚中的招法，称作“玉环步、鸳鸯脚”。

近代，戳脚主要流传于华北地区，据传太平军中有一位名叫赵灿益的战将，精通戳脚。

太平军北伐失败后，赵灿益就隐姓埋名，在河北一带传授戳脚，使戳脚流传开来。

戳脚以腿见长，主要有踢、蹬、提、圈、掀、点、插、摆八除了狩猎以外，原始时期的战争与武术的萌芽也关系紧密。

原始社会中，各个部落为了争夺食物、领地，或为争夺首领的地位，常常发生争斗。

这些人与人之间的争斗，促进了原始武术的形成。

到了原始社会末期，以掠夺奴隶和财富为目的的部落战争越来越频繁，规模也越来越大。

中国古代传说中黄帝轩辕氏与蚩尤九黎部落之间的战争，就运用了比较先进的青铜兵器，人们的格斗技术也比狩猎要复杂得多，这种原始战争促进了武术的发展。

关于少林武术的创立，民间有多种传说。

相传，达摩终日面对石壁，静坐冥思，不免筋骨疲倦，便仿效劳动人民锻炼身体的动作，糅合了鸟兽虫鱼的姿势，编成健身养性的动作，成为少林拳的雏形。

还有一种传说，少林武术源于第一代祖师跋陀的弟子慧光和僧稠，这两位弟子身体健壮，身怀绝技，精通武术，他们将武术带入了少林寺。

## <<中国红 武术>>

### 编辑推荐

《中国红:武术(汉英对照)》是对中国优秀传统文化进行的全景式记录和梳理，以中英文图文对照的形式介绍中国文化。

其所关注的100个文化专题，有着悠久的历史和丰富的文化底蕴，不但博大精深，而且极富中国特色。它们表现了特定的历史文化、风俗习惯和中国文化特有的价值观、审美观，具有浓厚的生活气息和独特的艺术风格。

本系列图书以实用简明的图文形式，提供一个令人愉悦的阅读空间，让四海宾朋走进中国文化的殿堂，品味中国文化之美。

<<中国红 武术>>

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>