

<<咏春拳>>

图书基本信息

书名：<<咏春拳>>

13位ISBN编号：9787546314655

10位ISBN编号：7546314658

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团

作者：莎丽娃

页数：122

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>

## <<咏春拳>>

### 前言

当前，全国各地的群众体育活动开展得如火如荼，作为体育工作者，应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果，为国家全民健身计划做出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间，编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主，同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。

本书图文并茂，实用性强，分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目，计100分册，按照统一的体例，力争有所创新。

每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等，使读者在学习过程中，不仅能够学会运动健身的方法，同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准，自2009年起，将每年的8月8日定为“全民健身日”。

《全民健身项目指导用书》的出版，必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散，且多为利用业余时间编写，因此难免出现纰漏和不妥之处，敬请读者提出宝贵意见，以便我们在修订时改正。

## <<咏春拳>>

### 内容概要

《全民健身项目指导用书：咏春拳》从策划、编写到出版经过了近一年的时间，编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主，同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的60名学者。

《全民健身项目指导用书：咏春拳》图文并茂，实用性强，分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等10大类项目，计100分册，按照统一的体例，力争有所创新。

<<咏春拳>>

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展 / 002第二节 场地和装备 / 004第二章 运动保健第一节 自我身体评价 / 010第二节 运动价值 / 014第三节 运动保护 / 019第三章 咏春拳功法练习第一节 基本功练习 / 030第二节 击打墙靶练习 / 036第四章 基本技术第一节 步法 / 044第二节 拳法 / 047第三节 腿法 / 052第四节 子午三星捶 / 057第五节 粘手练习 / 060第六节 盘手练习 / 078第五章 咏春拳套路一小念头第一节 圈手 / 082第二节 抹手与弹手 / 088第六章 咏春肾气归元功第一节 肾气归元功的原理 / 102第二节 肾气归元功的练法 / 103第七章 基本规则第一节 比赛方法 / 116第二节 裁判方法 / 117

## <<咏春拳>>

### 章节摘录

咏春拳是少林嫡传武技之一，关于咏春拳的起源，大致有以下几种说法：第一种说法，咏春拳的创始人是福建的严咏春，咏春拳也因此得名。

严咏春是清朝中期少林俗家弟子严四之女，她偶然看到蛇鹤相争，受启发而在自己原有的武功基础上，创编了咏春拳术。

第二种说法，咏春拳创始于五枚师太。

五枚师太是清初的少林派弟子，由于福建南少林被清政府所焚，她为了避祸，隐居于川滇边界的大凉山。

因见蛇鹤相争而创出咏春拳，后来便传给严咏春。

第三种说法，五枚师太创咏春拳后，并非直接传给了严咏春，而是传给了少林弟子苗顺，苗顺传给少林俗家弟子严二，严二再传女咏春及婿梁傅俦。

这个严二就是前面所说的严四。

第四种说法，咏春拳的前身应为泳春拳，是清初反清组织“天地会”的一种武技，为河南嵩山少林派弟子一尘庵主所创。

他首先传给汀昆戏班的武生张五。

张五后来落难到广东，落脚于南海县佛山镇大基尾的“琼花会馆”，将咏春拳传给粤剧界诸弟子。

咸丰年间，李文茂起义，诸弟子为避祸而将“泳春拳”的“泳”字改为“永”、“咏”。

<<咏春拳>>

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>