

<<螳螂拳>>

图书基本信息

书名：<<螳螂拳>>

13位ISBN编号：9787546314679

10位ISBN编号：7546314674

出版时间：1970-1

出版时间：孙晓春、程娜 吉林出版集团有限责任公司 (2010-01出版)

作者：程娜 著

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>

<<螳螂拳>>

内容概要

《全民健身项目指导用书：螳螂拳》图文并茂，实用性强，介绍了螳螂拳的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧等知识，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。

《全民健身项目指导用书：螳螂拳》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。

<<螳螂拳>>

书籍目录

第一章 概述第一节 起源与发展第二节 场地和装备第二章 运动保健第一节 自我身体评价第二节 运动价值第三节 运动保护第三章 基本技术第一节 手形与手法第二节 步形、步法与腿法第四章 套路练习第一节 第一段第二节 第二段第三节 第三段第四节 第四段第五章 基本规则第一节 比赛方法第二节 裁判方法

<<螳螂拳>>

章节摘录

版权页：插图：七星螳螂拳又名“罗汉螳螂拳”，据说此拳创自山东福山人王永春。王永春初习长拳和地躺拳，于清光绪十四年（1888年）师从“快手李”学习螳螂拳。王永春以螳螂拳为基础，吸收所学，自成一派，取名“七星螳螂拳”。这一流派的基本架势以“七星步”为基础，劲力刚脆、横裹直撞。

此拳讲究身为上星、步走七星。

梅花螳螂拳的文献记载始于清代李秉霄。

据《莱阳县志》记载，李秉霄为清乾隆年间山东莱阳小赤山史家河人，是梅花螳螂拳的主要传播者。由于此拳劲法上讲究顺劲、巧劲和柔劲，较七星螳螂拳在刚柔相济方面更为深化，所以被人称为“梅花螳螂拳”。

又因此拳动作连绵不断，劲力较柔，也有人称之为“太极螳螂拳”或“太极梅花螳螂拳”。

相传六合螳螂拳的创始人是清同治年间山东莱阳城西魏家沟人魏德林。

六合螳螂拳是在六合拳的基础上，融合了螳螂拳技法，吸纳了众多拳种的优点创编而成的。

与其他各派螳螂拳种相比较，六合螳螂拳从动作外形上看偏柔，而实质上拳法劲力内敛，暗含刚柔之劲，因此又被人们称为“软螳螂”。

又因其动作似马猴，两臂松柔而长，松肩探膀，放长击远，也有“马猴螳螂拳”之称。

<<螳螂拳>>

编辑推荐

《全民健身项目指导用书:螳螂拳》是由吉林出版集团有限责任公司出版的。

<<螳螂拳>>

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>