

<<大成拳实战拳学与断手绝技>>

图书基本信息

书名：<<大成拳实战拳学与断手绝技>>

13位ISBN编号：9787564402099

10位ISBN编号：7564402091

出版时间：2009-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：李照山 编著

页数：287

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>

<<大成拳实战拳学与断手绝技>>

内容概要

宗师王芃斋先生创立的大成拳是武学中的奇葩，具有良好的养生效果和超强的实战技击能力。从初创的20世纪40年代至今，大成拳对于增强广大人民群众的健康水平做出了卓有成效的贡献，更重要的是它保留并发展了我国传统拳学的技击效用，并已形成了一套完整的体系。

本书介绍的“大成拳三阶段训练法”，是作者在多年教学和训练的基础上，探索出的一套行之有效的教学训练方法，尤其适用于工作繁忙没有固定时间练习的初学者。

<<大成拳实战拳学与断手绝技>>

作者简介

李照山，1955年出生于河南息县，自幼习武，先后练过少林拳、太极拳、养生气功等。曾师从王安平先生学习养生桩和五行动功，后拜大成拳实战名家王选杰先生为师，全面、系统学练大成拳。

遵从恩师王选杰先生注重武德、科学养生、强身健体、宏扬中华武术的教诲，多年来致力于大成拳拳学理论、搏击技术、养生功法等方面的研究、教学工作。

创编的“速效式”教学法，可使学员通过短期强化训练，即可具有初步的放人与自卫能力；还以运动生物力学等相关学科为基点，深入分析大成拳的理论体系，提出了“内劲场”的理论，指出了“内劲聚集、应势引发、断手实用”的三过程，认为“骨重建”、“肌通连”是寻求内劲之必然。

《精武》杂志曾刊发了《大成拳之魂——记大成拳名家李照山》、《走近李照山》等武术报告文学。中国教育电视台、北京、河南、山东等13家电视台曾在“搏击擂台——人物风云榜”栏目中，对李照山先生进行专题报道。

先后发表大成拳专业论文90余篇，出版《大成拳精典探秘》、《大成拳初学入门》、《大成拳养生真传》、《大成拳断手绝迹》等专著，以及《大成拳养生健舞》、《中国大成拳》、《大成拳二争力和浑元力》、《大成拳上乘推手法》等VCD，名字收入《中国当代武术家辞典》、《中国专家人才库》等辞书。

<<大成拳实战拳学与断手绝技>>

书籍目录

第一章 大成拳概述第二章 大成拳七妙法门 第一节 站桩 第二节 试力 第三节 走步 第四节 发力 第五节 试声 第六节 推手 第七节 实作第三章 第一阶段训练 第一节 浑元桩 第二节 矛盾桩 第三节 钩锉试力 第四节 步法 第五节 力量的诱导与发放 第六节 单操手和连环技法第四章 第二阶段训练 第一节 自然力与矛盾桩的深化练习 第二节 试力与步法 第三节 反放法 第四节 单推手 第五节 双推手 第六节 裹铁力及其实作应用第五章 第三阶段训练 第一节 托婴桩 第二节 蛇缠手试力 第三节 二争力 第四节 推手中的擒放法 第五节 无定势实作第六章 大成拳断手概述 一、大成拳断手的理论基础 二、大成拳断手要素 三、大成拳断手实作要点 四、如何学练大成拳断手第七章 大成拳断手基本功 第一节 技击桩 第二节 浑元力 第三节 大成拳的内劲场 第四节 随意状态下的作力 第五节 胆量素质训练第八章 大成拳断手基本技术 第一节 单操手 第二节 金龟出水的练与用 第三节 打中与打不中 第四节 实战攻防训练 第五节 大成拳断手应敌要则第九章 大成拳断手连环技法 第一节 大成拳断手连环技法歌诀 第二节 大成拳断手连环技法精解第十章 大成拳抗暴自卫术 一、防拳击抗暴自卫术 二、防抓抱抗暴自卫术 三、防腿击抗暴自卫术 四、临危救急抗暴自卫术 五、绝地求生抗暴自卫术 六、无定态抗暴自卫术第十一章 大成拳断手绝杀技 一、裹胯之步 二、非法之步与距离感 三、组合技法强化训练 四、近体快攻技击术 五、如何形成自己的绝招附录：大成拳断手述要(王芃斋著)后记

<<大成拳实战拳学与断手绝技>>

章节摘录

第一章 大成拳概述一、内外兼修，神形兼备大成拳具有形意拳之整劲，同时吸收了太极拳沾、粘、连、随四大要点及柔化之力，八卦掌灵活多变的身法及步法，少林拳法的立禅功等多种拳术的优点，它是内外兼修、整体锻炼，内外家合一的拳术。

大成拳强调养、练、用三者并重，主张神、形、意、气、力、法的高度统一。

大成拳在练功和技击时，强调“神不外溢，意不露形，形不破体，力不出尖，气贯全身，法合自然”，最终达到以本能发力为技击要领。

二、强身健体，疗效神速从养生角度讲，大成拳的站桩功是一种很好的气功锻炼方法。

凡习技击者，必须具有一定的养生功夫，方可强其身，而步入大成正轨。

尤其是对于中老年人、慢性病患者来说，大成拳的养生法不失为修身养性、祛病健体的灵丹妙法。

大成拳的养生桩不用脑、不费力，既可使中枢神经得到休息调整，又可促进血液循环，是休息中的锻炼，锻炼中的休息。

其连绵不断的内向冲动具有保护性的良性刺激作用，对于多种慢性病均有很好的医疗作用，且后作用强，远期效果良好。

众多的实践证明，大成拳桩功易学易练，上功快、疗效神速。

近年来，笔者广为传授大成拳的养身功法，有不少慢性病患者，通过站桩解除了病痛，重新走上了工作岗位。

<<大成拳实战拳学与断手绝技>>

后记

宗师王芃斋先生创立的大成拳是武学中的奇葩，具有良好的养生效果和超强的实战技击能力。从初创的20世纪40年代至今，大成拳对于增强广大人民群众的健康水平做出了卓有成效的贡献，更重要的是它保留并发展了我国传统拳学的技击效用，并已形成了一套完整的体系。

习练大成拳必须由站桩功练起，大成拳的桩功可分为技击桩和养生桩。

养生桩强调精神训练、意念诱导和统帅肢体同时进行，要求在精神集中、周身放松和呼吸自然的原则下进行休息式的锻炼，这种锻炼符合人体生理机制和所应达到的功能状态，同时使中枢神经系统机能得到改善，从而增强身体素质。

技击桩是掌握实战技击的基础，是求得浑元力的最好方法。

因此，欲求断手实作的技击效用，须在养生桩的基础上，通过技击桩的锻炼，运用意念活动使全身与外界建立争力，以求得实作所需要的浑元力。

关于站桩的重要性，笔者在书中多次重点论述，希望广大读者和习练者要认真体会，不但知其然，还要知其所以然，踏踏实实练好基本功，这是快速步入大成拳殿堂的成功捷径。

《大成拳实战拳学与断手绝技》介绍的“大成拳三阶段训练法”，是笔者在多年教学和训练的基础上，探索出的一套行之有效的教学训练方法，尤其适用于工作繁忙没有固定时间练习的初学者。

有了科学与正确的方法，出高深功夫仍靠自己勤加练习。

俗话说：“功到自然成。”

没有冬练三九、夏练三伏的执着与苦练，是不可能练就大成拳的上乘功夫的。

所以，广大读者和习练者一定要坚持不懈、勤练不辍、循序渐进、步步深入，如此才能在科学的训练方法指导下，全面、系统地掌握大成拳的功法体系、拳学理论。

《大成拳实战拳学与断手绝技》的插图照片由陈惠民先生提供照相器材，高级摄影师张一帆先生拍摄，张俊平、李照林、周坦胜、杜大雷等演示动作，纪建彬、张毅弦参与了大量的誊写工作，书稿完成后由李永星、张莉莉进行电脑打字，在此对所有为本丛书做出贡献的人士表示衷心的感谢。

由于撰稿时间仓促，书中错误及不当之处，请广大武者、读者、学练者不吝指教。

<<大成拳实战拳学与断手绝技>>

编辑推荐

《大成拳实战拳学与断手绝技》是由北京体育大学出版社出版的。

<<大成拳实战拳学与断手绝技>>

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>