第一图书网, tushu007.com

<<少林武术教程>>

图书基本信息

书名：<<少林武术教程>>

13位ISBN编号：9787564402327

10位ISBN编号：7564402326

出版时间：2009-9

出版时间：北京体育大学出版社

作者：竺玉明 编

页数：234

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

内容概要

少林武术博采众长，内容丰富，风格独特，是中华武术的重要组成部分。
它因技术体系完整、精湛，社会用途广泛，而享誉中外。
少林寺创建后，少林武术便随之产生，并成为寺僧经常参与韵一种业余健体活动，距今已有1400多年的历史。
本书系统地介绍了少林武术的基本知识。
全书共分七章，主要内容包括：少林武术教与学；少林罗汉拳；少林梅花刀；少林达摩剑；少林阴手棍；少林十三枪等。

<<少林武术教程>>

书籍目录

第一章 少林武术概述 第一节 少林武术的起源与发展 第二节 少林武术的风格特点 第三节 少林武术的内容 第四节 少林武术的价值功能第二章 少林武术教与学 第一节 少林武术的教学特点 第二节 少林武术的教学方法 第三节 少林武术的学习方法 第四节 少林武术的练习方法 第五节 少林武术基本动作 第三章 少林罗汉拳 第一节 动作名称 第二节 典型动作 第三节 套路图解第四章 少林梅花刀 第一节 动作名称 第二节 典型动作 第三节 套路图解第五章 少林达摩剑 第一节 动作名称 第二节 典型动作 第三节 套路图解第六章 少林阴手棍 第一节 动作名称 第二节 典型动作 第三节 套路图解第七章 少林十三枪 第一节 动作名称 第二节 典型动作 第三节 套路图解参考文献

章节摘录

插图：第二节 少林武术的风格特点少林武术，是在少林寺众僧为健体振神，利于传教兴佛而摸索、创编的一种体育活动，并在此基础上不断吸收全国各地武林精华，再结合本流派武术技法，经过长期磨炼、推敲而熔合成的完整拳术和器械套路，是千百年来在集百家之长的基础上，不断丰富、不断发展起来的。
它是拳术与器械的总称。
在实践中，少林武术经过千锤百炼，形成了独特的风格特点。
它具有朴实无华，刚健有力，刚柔相济，滚出滚入，曲直混形，进退一线，拳打卧牛之地，套路繁多和重于实战等突出特点。
少林武术以拳术为其主体，故了解了拳术的特点，即可窥一斑而知全豹。
少林拳术的最大特点是注重技击，立足实战，因此，其套路结构短小精悍，严密紧凑、灵巧多变，绝无松、懈、空、散、滞之弊，进则有方，退则有法，一气呵成。
故拳理云：“ 身之收纵，步之存尽，手之出入，或进或退，或起或落，皆当一气贯注。
”少林拳动作的起、落、进、退，多为直来直往，在一条线上进行运动。
因与对手相连接，无非是正面与侧面的进攻与防守，进、退、转、侧亦无非几步之距离，直线运动最为有效，不需绕多大的圈子，因此，又有“ 拳打卧牛之地 ”与“ 拳打一条线 ”之说。
这即形象地比喻了演练少林拳不受场地的限制，可大可小；又揭示了一个道理，少林拳可在“ 卧牛之地 ”、“ 方寸之内 ”施展自己的解数，发挥拳脚的威力。
少林拳主刚，要求刚健有力，勇猛快速，即所谓“ 起如举鼎，落如放砖 ”、“ 使势千着，一快为先 ”。
这便给人以力度感、速度感。
但任何事物都是矛盾的统一体，所以要求刚柔相济，快慢相间，动静相宜，外猛内静。
并做到“ 刚在他力前，柔在他力后 ”；动如风，站如钉，重如山，轻如毛；守之如处子，犯之若猛虎。
静则以逸待劳，动则使其无喘息之期。

编辑推荐

《少林武术教程》是由北京体育大学出版社出版的。

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