

<<意拳推手技法汇总>>

图书基本信息

书名：<<意拳推手技法汇总>>

13位ISBN编号：9787564406905

10位ISBN编号：7564406909

出版时间：2011-6

出版时间：北京体育大学

作者：谢永广//牛英群

页数：185

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>

## <<意拳推手技法汇综>>

### 内容概要

本书有自己唯物辩证的原则原理和科学系统的方法步骤，训练各部分都是环环相扣，无论疏漏了哪一环节，在推手实战中都会暴露出相应的弱点。

比如只靠功力必然缺少技法变化，死拼力量必然导致肌肉僵紧，而偏重技巧缺乏功力，在变化上又显得单薄。

那么，如何有效地解决这些现实问题呢？只有从整体上着手，全面而系统地进行意拳推手训练。

## <<意拳推手技法汇综>>

### 作者简介

谢永广，1978年出生于河北邯郸。  
现为中国武术协会会员，中国武术六段。  
邯郸市青年联合会第七届委员会常委。  
2002年毕业于河北体育学院运动训练系武术专业；2006年于北京体育大学研究生课程班学习，现就职于邯郸职业技术学院（原邯郸大学）体育系，任公体教研室主任。

谢永广多年来致力于武术技术与理论的研究，曾习国家规定拳械、散手、跆拳道、拳击等国内外武技，并于1999年拜著名武术家，意拳第三代嫡系传人姚承光先生为师，学习意拳至今。  
2003年经姚承光先生推荐，又拜著名太极拳家乔松茂先生为师，学习传统太极拳。

谢永广先后在2004年河北省太极拳锦标赛和2005年第二届世界太极拳健康大会上荣获传统太极拳一等奖2007年在第五届香港国际武术节荣获男子组传统太极拳第一名，2011年第九届香港国际武术节荣获两枚金牌。

谢永广习武之余注重理论研究，先后在《中华武术》、《武魂》、《武林》、《搏击》、《武当》、《少林与太极》、《河北体育学院学报》等武术期刊杂志发表学术文章近百篇；其著作《意拳心法》、《意拳功法》、《意拳散手》等书由北京体育大学出版社出版发行，《散打绝招》一书由中国国际广播音像出版社出版发行，合著《意拳正轨》由山西科技出版社出版发行，《太极拳——寻求和谐的平衡点》由河北科学技术出版社出版发行；在多项省市级课题中担任第一主研人，论文《武术师徒制的文化学分析》入选“2010全国武术论文报告会”并荣获三等奖。

## <<意拳推手技法汇综>>

### 书籍目录

#### 第一章 意拳推手概述

- 第一节 意拳推手的目的和意义
- 第二节 意拳推手运动的特点和作用
- 第三节 意拳推手的生理学基础
- 第四节 意拳推手对练习者心理与生理的作用
- 第五节 意拳推手运动的损伤与预防

#### 第二章 意拳推手功力筑基

- 第一节 站桩
- 第二节 试力
- 第三节 摩擦步
- 第四节 功力强化训练
  - 一、意拳桩功强化
  - 二、神龟出水试力强化
  - 三、意拳棍法强化
  - 四、意拳拳法强化

#### 第三章 意拳推手原理探悉

- 第一节 唯物辩证
- 第二节 守中用中
- 第三节 全身之法
- 第四节 “节、点、面、线”原则
- 第五节 力学原理

#### 第四章 意拳推手基本技术

- 第一节 意拳单推手
  - 一、意拳单推手概述
  - 二、意拳单推手搭手方式
  - 三、意拳单推手基本技术运用
  - 四、意拳单推手反控制技术运用
  - 五、意拳单推手拳法运用
  - 六、意拳单推手实战技法运用
- 第二节 意拳双推手
  - 一、意拳双推手概述
  - 二、意拳双推手搭手方式
  - 三、意拳双推手基本技术运用
  - 四、意拳双推手拳法发力技术运用
  - 五、意拳双推手实战技法运用

#### 第五章 意拳推手训练

- 第一节 意拳推手训练的基本原则
- 第二节 意拳推手训练的方法
- 第三节 意拳推手训练的程序
- 第四节 意拳推手训练的五个阶段
- 第五节 意拳推手训练应注意的问题

#### 第六章 意拳推手技术能力及其训练

- 第一节 意拳推手技术能力概述
- 第二节 意拳推手技术的基本要求
- 第三节 意拳推手技术训练常用的方法与手段

<<意拳推手技法汇综>>

第四节 意拳推手技术练习的注意事项  
附录：中国武术推手竞赛规则(意拳试点)

## <<意拳推手技法汇综>>

### 章节摘录

版权页：插图：（二）要做好充分的身体准备活动在意拳推手练习中经常会出现这样的情况，很多练习者很少进行身体的准备活动，往往是上来就推，结果由于身体各关节没有充分地活动开，在猛然发力的瞬间，由于关节肌肉组织适应不了这样的张力，而导致伤害事故的发生。

实际上很多人往往会有这样错误的认识，就是说在推手之前他们是要练习站桩和试力等基本功，于是就认为身体在基本功的练习中已经活动开了。

可恰恰相反的是站桩、试力等基本功的练习虽然能使身体发热甚至出汗，在一定程度上活动身体，但它不能够取代专项的身体准备活动练习。

就如短跑运动员一样，如果在训练之前仅仅是绕着操场慢跑两圈，身体一发热就进行专项的训练是肯定不行的。

各种运动项目虽各有特点，但人体骨骼间架的构成是一样的。

所以，在进行正式训练之前都要对身体进行专项的准备活动练习。

所谓专项的身体准备活动练习，主要是指在训练之前针对身体各关节所进行的伸展、环绕、屈伸等肢体的活动。

其主要目的是为了训练的成绩和避免伤害事故的发生。

所以在意拳推手训练之前，既要重视基本功的练习，同IH'J&不可忽视准备活动。

例如在练完基本功之后，趁着身体发热了，可压压腿，振振肩、扭扭腰等，加强身体各部位的全面训练，提高机体各部位对运动的适应能力，注意易伤部位和薄弱部位的活动，就会减少伤害事故的发生。

## <<意拳推手技法汇综>>

### 编辑推荐

《意拳推手技法汇综》是由北京体育大学出版社出版的。

<<意拳推手技法汇总>>

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>