

<<图说形意拳械基础学练>>

图书基本信息

书名：<<图说形意拳械基础学练>>

13位ISBN编号：9787564410230

10位ISBN编号：756441023X

出版时间：2012-7

出版时间：北京体育大学出版社

作者：王建华，屈国锋，王羽辰 著

页数：144

字数：177000

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>

## <<图说形意拳械基础学练>>

### 内容概要

形意拳是我国三大内家拳之一。

动作看起来简单，但要领精细繁多，具有朴实无华、可刚可柔、简捷实用的特点。

其中还有蕴含着我国经典传统文化的形意拳哲理。

对于大众健身养生、防身、修身的需求而言，形意拳既是体用兼备的健身养生和防身手段，又是了解我国经典传统文化的窗口。

王建华和屈国锋等编著的《图说形意拳械基础学练》以初学者为本，从教学的视角为初学者提供便于学练的形意拳基本技法和五行拳单趟、五行连环拳、鸡形四把拳、形意刀、形意棍等基础拳械套路，并结合技术内容简要介绍形意拳的拳理。

## <<图说形意拳械基础学练>>

### 作者简介

王建华，男，汉族，1956年8月4日出生。  
北京市人。

现任北京师范大学体育与运动学院武术教研室主任、教授。  
民族传统体育学硕士研究生导师。  
中国武术八段。  
中国武术协会传统武术委员会委员。  
中国体育科学学会武术分会委员。  
全国优秀教师“宝钢奖”获得者。

多次担任国内外大型武术活动的教学工作。  
学术成果主要有《太极拳、太极剑学练500问》《陈式太极拳提高捷径》《形意拳入门》《简易太极拳健身功》《学校武术》《合气道健身与修养》等专著。  
多次参编高等院校《武术》教材和人民教育出版社的初级和高级中学《体育》《体育与健康》等教科书和教师教学用书近30本。

曾多次应邀赴日本、加拿大等国进行以太极拳为主的武术讲学、教学训练和表演，受到邀请方学习者的热烈欢迎和传媒机构的宣传报道。

王羽辰，男，汉族，1988年9月22日出生。  
北京市人。

现为北京师范大学体育与运动学院运动训练专业07级学生。

从小学三年级开始，曾多次参加北京市的少年武术比赛和国内外各种活动的武术表演。  
1999年12月参加北京市中小学生振兴中华“锡华杯”武术比赛，获九节鞭第一名和南拳第三名。  
2000年12月作为“庆祝澳门回归一周年”北京青少年演出团的主要成员，赴香港和澳门武术表演。  
2001年7月去加拿大参加“第二届世界太极拳节”的开幕式和闭幕式的武术表演，所表演的双刀、单刀、九节鞭、南拳、枪术、剑术等项目，受到外国观众的热烈欢迎。  
2001年9月参加北京市“东升昊博”杯武术比赛，获九节鞭第一名和螳螂拳第二名。

2000年3月开始，多次代表学校参加西城区运动会和北京市的田径比赛，多次获得110米跨栏、4×100米接力的前三名成绩。

另外，还多次参加人民教育出版社《体育与健康》教科书和教师用书、DVD光盘、学生课外读本《武术》中的示范动作拍摄。

## <<图说形意拳械基础学练>>

### 书籍目录

- 第一章 概说形意拳的拳、械、理
  - 第一节 概说形意拳之拳、械
  - 第二节 概说形意拳之理
- 第二章 图说形意拳“三体式”与起势和收势学练
  - 第一节 形意拳“三体式”图解
  - 第二节 形意拳的起势和收势图解
  - 第三节 形意拳“三体式”学练之说
- 第三章 图说形意拳基本步法学练
  - 第一节 形意拳的基本步法图解
  - 第二节 形意拳基本步法学练之说
- 第四章 图说原地五行拳学练
  - 第一节 图说原地劈拳学练
  - 第二节 图说原地崩拳学练
  - 第三节 图说原地钻拳学练
  - 第四节 图说原地炮拳学练
  - 第五节 图说原地横拳学练
  - 第六节 原地五行拳学练总说
- 第五章 图说单趟五行拳学练
  - 第一节 图说单趟劈拳学练
  - 第二节 图说单趟崩拳学练
  - 第三节 图说单趟钻拳学练
  - 第四节 图说单趟炮拳学练
  - 第五节 图说单趟横拳学练
  - 第六节 五行拳单趟练习总说
- 第六章 图说形意拳术套路学练
  - 第一节 五行连环拳图解
  - 第二节 虎形拳图解
  - 第三节 鸡形四把拳图解
  - 第四节 形意拳术套路学练之说
- 第七章 图说形意器械套路学练
  - 第一节 图说基础形意刀套路
  - 第二节 图说基础形意棍套路

## &lt;&lt;图说形意拳械基础学练&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：一、形意五行拳的定步和活步练法 以上介绍的不跟步的练法就是定步五行拳。活步五行拳就是后脚蹬地，把前脚蹬出上步，后脚随之跟步的劈拳、崩拳（跟步加大）、钻拳、炮拳、横拳。

初学者首先要打好定步五行拳的基础（达到一定的熟练程度），在此基础上，再逐渐练习活步五行拳。

练习活步五行拳时请注意以下几点：1.学练每种活步拳法时，跟步的幅度均要由小渐大，速度均要由慢渐快，以便上下肢协调配合，尽快适应跟步出拳的动作。

2.要注意前脚上步和前手打出要同时进行，同时到位，以达到形意拳“手脚齐到方为真”的技术要求。

3.后脚要全脚掌用力蹬地，蹬地后要顺势快速跟进。

4.在定步和活步练习时，特别要注意手法的出手和收手要同时运行。

形意拳的手法在运行方式上，多为一手打出的同时另一手收回。

这一点初学者在练习时要特别注意。

因为回收的手主要用于防守，在防守（如抓住对方的手臂）的同时发出进攻的掌或拳，可形成对拉的劲力，有助于加大击打的力量和成功率。

同时也可充分表现形意拳的风格特色。

二、练习五行拳单趟时，要注意身法的运用 形意拳身法是指练习形意拳时的躯干动作。

练习五行拳中每种拳法的单趟时，要特别注意形意拳身法的运用，在有意识的反复练习中不断提高整体运动出击的协调能力。

形意拳的身法动作较为简单，主要是配合拳法出击的躯干左右拧转的动作。

总的要求是，在出手时要用躯干的拧转推动上肢向前击出；收手时要以腰带肩，以肩带手。

要用躯干的拧转抽拉后收。

学会了单趟五行拳之后，要着重体会五种不同的拳法是怎样以腰为轴左右拧转，怎样用躯干催动手臂打出和回收。

三、练习形意拳单趟时要注意劲力顺达并完整 形意拳的特色可以说主要体现在完成动作时瞬间的“整劲儿”上。

“劲儿”就是练习形意拳时的用力。

术语称之为“劲力”。

形意拳套路在演练时首先要表现出充足的劲力。

表现充足劲力的关键是身体的用力顺序要通达，一般手法、腿法、摔法的用力顺序是“起于跟、顺于中，达于梢”，由下及上地用整体之力。

其次是要表现不同拳势的劲力。

一般一个完整的形意拳套路都有刚、柔、轻、重、蓄、发等多种劲力的表现形式，练习时要在劲力充足的前提下充分展示不同劲力的表现。

初学者在平时的练习中要有意识地体悟并逐渐掌握。

另外，形意拳传统拳理中对不同阶段和不同水平的练习者，有“明劲”、“暗劲”、“化劲”的要求。

作为初学者，首先要练“明劲”。

所谓“明劲”就是在练习形意拳时要动步有声和出手快速有力，把整个身体完成动作时的用力展现于外。

形意拳传统拳理中强调要“手脚齐到方为真”，这句话在练功和实战方面可有数种解释，但对初学者来讲，就是要在练习时尽快达到动步和出手的协调一致，使上下肢的动作同时进行并同时完成。

没有身体动作的外形整齐，也就没有所谓的明、暗、化劲了。

换句话说，形意拳的动作达到了“动作整齐”的程度，才便于以后的“暗劲”和“化劲”。

因此，初学者首先要将精力集中于对形意拳基本技法和基本拳法的动作规格掌握上，打好形意拳身体

<<图说形意拳械基础学练>>

姿势和动作整齐的基础，从而尽快达到打出每一拳时，全身的劲力都是完整一气。

<<图说形意拳械基础学练>>

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>