

<<中国通背拳术>>

图书基本信息

书名：<<中国通背拳术>>

13位ISBN编号：9787810510479

10位ISBN编号：7810510479

出版时间：2009-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：任刚

页数：309

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>

## <<中国通背拳术>>

### 前言

通背拳亦称“通臂拳”。

通背拳强调以猿取势，放长击远，所以也称“长拳”。

通背拳形成历史久远，在河南少林寺得福居禅师秘授的《少林衣钵真传》开篇就提到：“以太祖的长拳起首，韩通的通臂为母。

”太祖是指宋太祖赵匡胤。

韩通是后周将领，字仲达，太原人。

明末清初学者黄宗羲之子黄百家，所著的《内家拳法》中有“佑神通臂最为高，斗门深锁转英豪。

仙人立起朝天势，撤出抱月不相饶。

扬鞭左右人难及，煞锤冲掳两翅摇。

”由铁佛寺传出的内家拳法，也主要汇叙了通背拳术，说明通背拳在各拳术中的地位。

## <<中国通背拳术>>

### 内容概要

通背拳亦称“通臂拳”。

通背拳强调以猿取势，放长击远，所以也称“长拳”。

通背拳劲道讲究“缩小绵软巧，冷弹脆快硬”，对击法尤为重视。

但各种资料、书籍对通背拳的劲道和击法详解不多，缺少系统的文字记载。

任刚所著《中国通背拳术》则对该拳种过去只凭口传身授秘而不宣的内容作了精辟的论述。

本书所收内容丰富，既有传统的精华，又有新的发展和创新；既有理论探索，又有实践经验的提炼；既讲通背拳的搏击，又讲通臂拳的套路训练。

在著书方法上，一改只写动作图解和过程的方法，增加了动作的击法功用、练习要求和动作行功导语（歌诀），能更好地帮助和提示练习者。

同时，本书的另一特点是不局限于套路的教练，而是突出了通背拳的技击意义，将大量古传、秘传的技击精华公之于众，使这些鲜为人知的实用技击术得以挖掘整理、继承发扬，大大提高了通背拳这一古老拳种的实用性。

因此，该书是任刚在继承的基础上发展、创新的一部武术著作，相信广大武术爱好者会在此书中受益。

。

## <<中国通背拳术>>

### 作者简介

任刚：祖籍四川涪陵，生长于重庆市。

1970年学体操。

1972年首批进入四川省武术集训队，任队长。

1980年荣获全国通背拳冠军及对练冠军，并连续5年禅连通背拳冠军，直至退役任教练。

是我国首批“武英”级选手之一。

1980～1988年间，先后5次作为中国武术团成员前往美国、日本、法国、新加坡、墨西哥、哥伦比亚、秘鲁、委内瑞拉、哥斯达尼加等近10个国家访问表演。

1984年开始担任四川省武术队副领队兼助理教练，1988年起任主教练至今，1995年评为高级教练员。

任职期间，曾培养了多名全国冠军，1995年8月在美国举行的第三届世界武术锦标赛上，其培养的刘艳艳获得了女子刀术冠军。

1978年当选为四川省第五届人大代表。

先后2次荣获国家体育运动荣誉奖章，5次荣获国家体育运动奖章。

1996年任国家队主教练，带队参加第二届东亚运动会获四枚金牌；2001年任国家队主教练，带队参加第十四届亚洲运动会，获女子南拳，男子长拳全能，女子长拳全能三枚金牌。

2007年培养的学生夺得第九届世锦赛南棍世界冠军。

现任四川省武术协会副主席，四川省武术管理中心副主任。

## &lt;&lt;中国通背拳术&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 通背拳拳理概论 第一节 通背拳的源流与发展 一、通背拳源流 二、通背拳的发展 第二节 通背拳的运动特点 一、探腰拔背, 放长击远 二、冷弹柔进, 坚韧交错 三、闪展灵活, 敏捷善变 四、拳速步疾, 势势相连 第三节 通背拳的基本技法 一、手法 二、身法 三、步法 四、眼法 五、拳术要典之法 第二章 通背拳基本功及训练法 第一节 手型、步型、手法、腿法、步法、跳跃 一、手型 二、步型 三、手法 四、腿法 五、步法 六、跳跃 第二节 通背拳练习功法 一、活腕动 二、活臂功 三、活腰功 第三章 通背拳实用二十四式连环手 第一节 何为二十四式连环手 一、前八手 二、中八手 三、后八手 第二节 二十四式连环手详解 一、前八手 二、中八手 三、后八手 第四章 白猿如意通背拳 一、第一段飞身箭弹 二、第二段燕子钻云 三、第三段大蟒翻身 四、第四段步步追逼 第五章 通背拳迎敌实战篇 第一节 通背拳技击精义一百单八字 第二节 通背拳对搏实战要言 一、搏击的极意——先机 二、对敌接手要诀 三、对敌出手要诀 四、临阵周身运行十二字要诀 第三节 迷魂、追魂、丧魂三绝掌 一、迷魂掌 二、追魂掌 三、丧魂掌 第四节 五行掌迎敌法 一、摔掌迎敌法 二、拍掌迎敌法 三、穿掌迎敌法 四、劈掌迎敌法 五、攢掌迎敌法 第五节 传统临战实用技击法二十组

<<中国通背拳术>>

章节摘录

插图：

## <<中国通背拳术>>

### 编辑推荐

任刚所著《中国通背拳术》则对该拳种过去只凭口传身授秘而不宣的内容作了精辟的论述。

通背拳亦称“通臂拳”。

通背拳强调以猿取势，放长击远，所以也称“长拳”。

通背拳劲道讲究“缩小绵软巧，冷弹脆快硬”，对击法尤为重视。

但各种资料、书籍对通背拳的劲道和击法详解不多，缺少系统的文字记载。

<<中国通背拳术>>

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>