

<<通背拳>>

图书基本信息

书名：<<通背拳>>

13位ISBN编号：9787810514361

10位ISBN编号：7810514369

出版时间：2000-01

出版时间：北京体育大学出版社

作者：刘波

页数：223

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>

## <<通背拳>>

### 内容概要

通背拳是中华武术众多门类中一个独立的拳种，它有着悠久的历史和丰富的技术内容，是较为古老的拳种之一，通背拳的发展同时也带来了各种精彩的武术民间传说。

通背拳属于较为典型的长击类拳法，擅长中、远距离克敌制胜，讲究放长击远，它将中国武术“一寸长，一寸强”的技击理论发挥得淋漓尽致。

对于技击空间的控制，讲究“远则长击，近则冷抽”，可收可放，可长可短。

通背拳的命名，顾名思义，“通”为通达、贯穿之意，“背”指人体的腰背，二字合在一起则表达出力发腰背、贯达肢体之意，其名称体现了通背拳放长击远的技术风格。

通背拳流传至今，形成许多流派分支，风格发展为多样化，技术体系完善，内容丰富多彩，拳械全面，是中华武术百花园中的奇葩，不愧为中华武术的瑰宝。

## &lt;&lt;通背拳&gt;&gt;

## 书籍目录

知识篇 一 认识通背拳 二 通背拳的源流和发展 三 通背拳发展现状 四 通背名家小传 五 通背拳的技术要求 六 通背拳对身体各部分的要求 七 通背拳的技击特点 八 怎样体会正确的通背拳“劲感” 九 通背拳与劈挂拳之间的关系 十 通背拳论摘要 十一 青少年练习通背拳须知技法篇 一、通背拳基本功及操练方法 (一) 基本手型 1.引手掌 2.穿梭掌 3.荷叶掌 4.猿势掌 5.迅雷掌 6.尖拳 7.奇拳 (二) 基本步型 1.弓步 2.仆步 3.虚步 4.丁步 5.独立步 (三) 基本手法 1.五行掌 2.其它手法 (四) 基本步法 1.上步 2.退步 3.跟步 4.闪展步 5.鹤形步 6.穿林步 7.膀敬步 8.激绞连环步 (五) 基本腿法 1.撩腿 2.刮踢 3.撞腿 4.踩腿 二、通背拳基础操手法 (一) 活臂法 1.活腕法 2.活臂法 (二) 活腰法 1.摸鱼式 2.吞吐式 3.迅雷掌 (三) 活腿法 1.碾步 2.闪展步 3.激绞连环步 4.弹踢连环腿 5.连环撞腿 三、通背拳操桩法 (一) 打袋 (二) 操桩 四、通背拳组合 (一) 抖铃手 (二) 掸手搂劈 (三) 迎门连劈 (四) 挑塌掌 (五) 搂扒圈拦 (六) 挑撩掌 (七) 跳劈掌 (八) 双推掌 (九) 摇身斜踢 (十) 靠山勾踢 (十一) 刁掠搅打 (十二) 捋化云摩实战篇 .....

<<通背拳>>

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>