

<<二指禅课堂>>

图书基本信息

书名：<<二指禅课堂>>

13位ISBN编号：9787810930758

10位ISBN编号：7810930753

出版时间：2003-12

出版时间：合肥工业大学出版社

作者：张斌 著

页数：135

字数：120000

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>

<<二指禅课堂>>

内容概要

武术是我国优秀的文化遗产，是东方文化中的一颗明珠，博大精深，源远流长，被称之为国粹，她是具有广泛的社会价值和民族特色的中国传统体育项目。

二指禅属武术范畴中的一个主要组成部分，是武术中的一门绝学，鲜有练成此功者。

据有关报道，中国目前只有四个人不同程度地练成此功法，本书作者是其中技术较为完善的一个。

二指禅是我国劳动人民在生活中创造出来的，由于此功法难度大，练习年限长，所以，无论过去还是现在都没有得到较好的普及。

在本书中，作者化难就简，深入浅出，通过示范、要求、方法等程序，让读者循序渐进地掌握此功。

本书所有图片都是作者亲身动作示范，具有真实性。

在练功中力求动静相兼、内外双修，不能虎头蛇尾，半途而废。

只要下恒心，吃大苦，多用脑，坚持不懈地练习，在不长的时间内定会有收获，愿此功帮你强身健体，使你充满活力。

作者简介

张斌，1976年出生，男，汉族，现系安徽省中医学院教师，自幼习武，1989年选入安徽省武术队，从事专业武术训练，1994年以优异成绩考入北京体育大学武术学院，中国著名武术家门惠丰、阚桂香教授的精心传授下，于1998年毕业。

多次在省内及全国武术锦标赛中获奖，现为武英级运动员，国家一级裁判。

1990年他练的“功力拳”被《武林》杂志作了专题报道，产生了极大的影响，1995年他以“一指禅”绝技打破首届北京体育大学“吉尼斯”记录，被媒体传为“一指禅”神童，1999年8月出访斯里兰卡武术基金会，进行为期一个月的表演。

2002年出访加拿大魁北克武术学校传授武术。

他从1995年至今培养了26名武术专业大学生和80多名外国留学生，为武术的发扬传播做出了自己的贡献。

<<二指禅课堂>>

书籍目录

前言教与学第一章 指法、手型、基本动作方法及要求 1 二指禅指型 2 一指禅指型 3 二指禅倒立和做俯卧撑动作时的指型 4 一指禅倒立和做俯卧撑动作时的指型 5 二指禅站立式俯卧撑指型 6 二指禅单臂倒立和做单臂俯卧撑动作时的指型第二章 二指禅动作名称、方法及要求 1 二指禅站立式面壁俯卧撑 2 二指禅站立式面壁斜下方俯卧撑 3 二指禅水平俯卧撑 4 二指禅斜下方双臂俯卧撑 5 二指禅单臂俯卧撑 6 二指禅斜下方单臂俯卧撑 7 二指禅双臂靠墙反面倒立 8 二指禅双臂靠墙正面倒立 9 二指禅单臂倒立 10 二指禅双臂空中倒立 11 二指禅双臂支撑悬空第三章 一指禅动作名称、方法及要求 1 一指禅下方俯卧撑 2 一指禅面壁斜下方俯卧撑 3 一指禅水平俯卧撑 4 一指禅面壁俯卧撑 5 一指禅靠墙反面倒立 6 一指禅空中倒立第四章 辅助练习功法名称、方法及要求 1 磨指功 2 劈空掌 3 抡劈功 4 插沙功 5 揉指功（揉掌功） 6 击物功 7 双手靠墙倒立 8 双手空中倒立 9 单臂金刚锤 10 金刚锤倒立 11 单臂金刚锤俯卧撑 12 对牛功 13 二指禅站立式俯卧撑 14 铁砂掌功 15 负重金刚锤 16 负重金钺锤倒立第五章 二指禅或一指禅功法的技击运用……注意事项及说明运动量一览表后记

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>