第一图书网, tushu007.com

<<形意拳-配教学光盘>>

图书基本信息

书名：<<形意拳-配教学光盘>>

13位ISBN编号：9787040258226

10位ISBN编号：7040258226

出版时间：2012-7

出版时间：高等教育出版社

作者：国家体育总局武术研究院

页数：158

字数：170000

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

内容概要

国家体育总局武术研究院组编的《形意拳》是《中国武术段位制》形意拳段位技术教程，由国家体育总局武术研究院组编，中国武术协会审定，围绕形意拳段位技术考评内容和标准编写。
主要内容包括形意拳概述和一至六段段位技术的基本形态、单练套路、对打套路和拆招技法。

本书是大众习练形意拳，考取国家武术段位的规定考试用书。
本书还可作为高等学校武术专业教材、大中小学武术教师培训教材和各级各类武术馆校教学用书。

第一图书网, tushu007.com

<<形意拳-配教学光盘>>

书籍目录

第一章 形意拳概述
第一节 形意拳的历史沿革
第二节 形意拳的基本技法
一、对人体静型技法的要求
二、对人体动态技法的要求
三、对整体运动技法的要求
四、对攻防技法的要求
第二章 形意拳段位技术图解
第一节 形意拳一段技术圈解
一、基本形态
二、单练套路
三、对打套路
四、拆招
第二节 形意拳二段技术图解
一、基本形态
二、单练套路
三、对打套路
四、拆招
第三节 形意拳三段技术图解
一、基本形态
二、单练套路
三、对打套路
四、拆招
第四节 形意拳四段技术图解
一、基本形态
二、单练套路
三、对打套路
四、拆招
第五节 形意拳五段技术图解
一、基本形态
二、单练套路
三、对打套路
四、拆招
第六节 形意拳六段技术图解
一、基本形态
二、单练套路
三、对打套路
四、拆招
附录

章节摘录

版权页： 插图： 17.顺步崩拳 左脚进步，右脚跟步成三体步；左拳经右拳上方穿出后，向前打出崩拳，拳眼朝上，力达拳面，肘微屈；右拳收于右腰侧，拳心朝里，右前臂紧贴于右腰侧，目视左拳方向（图2—6—21）。
18.进步崩拳 左脚向前进步，右脚跟步成三体步；右拳经左拳上方穿出后，向前打出崩拳，拳眼朝上，肘微屈；左拳收于左腰侧，拳心朝里，左前臂紧贴于左腰侧，目视右拳方向（图2—6—22）。
19.顺水推丹 （1）右脚后撤，脚尖外展，身体右转，重心偏于右腿；两拳变掌向上、向右划弧，右掌摆至头上方，掌心朝外，肘微屈；左掌外旋，掌心向上托起，与肩同高，肘微屈，目视左掌方向（图2—6—23）。
（2）右脚向左脚前方盖步，脚尖外展落下成右歇步，上体略前倾；两掌逆时针划弧，向前下方推出，左掌在前，掌心朝前下方，右掌在后，掌心朝上，两肘微屈，目视左掌方向（图2—6—23）。
20.左架右拍掌 身体左转，右脚内扣，左脚向左撤步成马步；左掌内旋格架于头左上方，掌心朝外；右掌内旋经右腰间向右下方拍击，掌心朝下，肘微屈，目视右掌前方向（图2—6—24）。
21.马步双分掌 （1）以左脚掌为轴，身体左转，右脚收于左脚内侧，脚尖点地成右丁步；两臂交叉成十字手（右臂在外）合抱于胸前，两掌心朝里，高与胸齐，目视左前方（2—6—25）。
（2）右脚向右侧横跨一步，脚尖内扣成马步；右掌向右上方、左掌向左上方穿出，与头同高，掌心斜朝上，肘微屈，目视左手方向（图2—6—25）。
22.右拍掌 左脚外展，右脚蹬地，重心偏于左腿，身体左转；右掌经左掌上向前穿出后，向前下方拍击，肘微屈；左掌向下按至左腰间，目视右拍掌方向（图2—6—26）。

第一图书网, tushu007.com

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