

<<形意拳械精解.上>>

图书基本信息

书名：<<形意拳械精解.上>>

13位ISBN编号：9787500925040

10位ISBN编号：7500925042

出版时间：2004-2

出版时间：人民体育出版社

作者：邸国勇

页数：553

字数：410000

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>

## <<形意拳械精解.上>>

### 内容概要

为了适应当前武术蓬勃发展的需要，在人民体育出版社的大力支持和帮助下，我编著了这本《形意拳械精解》。

本书分上下两册，上册主要内容是五行拳、十二形和传统套路；下册主要是刀、枪、剑、棍和八字功。

上册共有七章，第一章形意拳的起源。

第二章桩功，介绍了五个桩法，以三体势为主，不但讲述了三体势的来源和内中含义，而且对各部的要领和具体要求作了较为详细的讲解。

砸桩是一种长功快的桩法，混元桩注重养身和放松，降龙、伏虎桩外注重间架结构的正确和劲力的合顺，内练心、意、气、神。

第三章五行拳，重点放在每一个拳法的劲力问题，整劲是形意拳最显著的特点之一，对每一个拳法动作劲力的来源，各部如何协调配合，关键部位在哪里，以及怎样打出整劲等问题，进行了详细的分析和讲解；对五行拳的呼吸方法作了介绍，使动作与呼吸相配合。

第四章十二形，突出了每一形在练习中应带有的意念和意境。

在形意拳各拳法的练习中，如果没有意念去指导，那只叫“形拳”。

目前有重形轻意的现象，在练拳时，我们应该带着什么样的意念？用什么样的意念去指导练习？

练习形意拳不能没有意，应该“形”“意”并重，在练拳的过程中，有什么样的意念，就有什么样的劲力；有什么样的意境，就有什么样的功夫。

第五、六章是传统套路和对练，完全保留了民间传统的练法，只是在劲力和意念方面加入了自己的心得体会。

第七章是自己学练的心得体会，只能起抛砖引玉的作用。

<<形意拳械精解.上>>

作者简介

邸国勇，河北蠡县人。

15岁师从赵忠学练形意拳和少林拳，后师从李子鸣学练八卦掌。

长期从事形意拳的教学、研究、普及工作，曾担任北京市形意拳研究会第一届、第二届秘书长、第三届、第四届副会长，第五届、第六届会长。

曾任北京大学、北京航空航天大学、北京外国语学院武术教练、应聘赴喀卡隆任武术教练。

<<形意拳械精解.上>>

书籍目录

前言 第一章 形意拳的起源 第二章 形意拳桩功 第一节 浑元桩 第二节 三体势桩 第三节 降龙桩 第四节 伏虎桩 第五节 砸桩 第三章 五行拳 第一节 劈拳 第二节 钻拳 第三节 崩拳 第四节 炮拳 第五节 横拳 第六节 五行连环拳 第四章 十二形拳 第一节 龙形 第二节 虎形 第三节 猴形 第四节 马形 第五节 鼯形 第六节 鸡形 第七节 燕形 第八节 鹞形 第九节 蛇形 第十节 (鸟台)形 第十一节 鹰形 第十二节 熊形 第十三节 鹰熊合演 第十四节 杂势捶 第五章 套路 第一节 形意八势 第二节 十二洪捶 第三节 形意综合拳 第四节 安身捶 第六章 对练 第一节 绞手炮 第二节 五行炮 第三节 安身炮 第四节 安身炮对练的技法特点 第七章 形意拳研究与教学 第一节 五行拳与五脏的关系 第二节 关于形意拳身形六式的解释 第三节 关于形意拳明、暗、化三劲的探讨 第四节 形象思维在形意拳教学中的运用 五行连环拳

<<形意拳械精解.上>>

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>