

## <<龙形九势健身法>>

### 图书基本信息

书名：<<龙形九势健身法>>

13位ISBN编号：9787500926474

10位ISBN编号：7500926472

出版时间：2004-12-1

出版时间：人民体育出版社

作者：武世俊

页数：102

字数：60000

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>

## <<龙形九势健身法>>

### 内容概要

龙的子孙，龙的传人，在龙的故乡，有着龙的民族文化。中华武术源远流长，拳种繁多，博大精深。自先秦时期武术逐步成形以来，就不断地在龙的土地上继承发扬。几千年历史的长河，洗礼了武术，也壮大了武术。武术的发展壮大，也总离不开龙的文化，龙的形象寄托。无论长拳、形意、八卦、太极，还是南拳等，都有龙的动作内容出现。例如长拳有青龙洗爪、五龙入洞等拳式；形意拳的十二形中龙形为首势；八卦拳中又有游龙八盘掌；南拳中有骑龙步等龙形动作；太极拳中更是少不了游龙戏水般的动作。

“龙形九势”这一套健身拳法，是在形意拳“十二形”的首势“龙形”的基础上，参照八卦、南拳，以及十二形龙拳等拳种中有关龙形的不同练法，去繁求简，本着好学、好记、好练、好看的原则，并根据气功吐纳导引的规则而创编的。

该“龙形九势”的特点是每势都是一组单独的动作，都充分体现出身法如龙形敏捷多变，步法如游龙般起伏有方，提步转身圆活紧凑，并有缠绕裹拧、抻筋拔骨之劲力。九势中的每一势都并不完全归属于某一种拳法，却又吸纳了多家拳法的优点，使之更趋于合理、易学，便于各种群体接受。

该套路的创编具有一定的科学依据，其动作速度并不快，难度也不大，练起来美观大方，适合不同层次的人群通过这项运动的锻炼来达到健身和健美的目的。

<<龙形九势健身法>>

书籍目录

第一势 青龙探爪第二势 蛟龙撑骨第三势 游龙潜海（老龙卧道）第四势 云龙腾空第五势 缠龙返首第六势 蟠龙下势第七势 金龙起舞第八势 蛟龙戏水第九势 团龙望日

<<龙形九势健身法>>

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>