

<<绵拳与自然剑>>

图书基本信息

书名：<<绵拳与自然剑>>

13位ISBN编号：9787500942368

10位ISBN编号：7500942362

出版时间：2012-7

出版时间：人民体育出版社

作者：龚茂富，张小鸥 编著

页数：218

字数：200000

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>

<<绵拳与自然剑>>

内容概要

本书共分十三个部分。

第一部分，介绍了绵拳、自然剑的源流。

第二部分，对兰素贞老师的生平做了必要的说明和介绍。

第三部分，诠释绵拳、自然剑的风格特点。

第四部分，图文并茂地介绍了绵拳的基本动作及动作组合。

第五部分，介绍绵拳拳谱名称及图解整个套路动作等。

其他还有自然剑基本动作、自然剑套路动作谱名及整个套路动作图解说明等，内容丰富全面，安排有序，图文并茂，注重实用，通俗易懂。

<<绵拳与自然剑>>

书籍目录

- 一、绵拳和自然剑的源流
- 二、人文武事：兰素贞小传
 - (一)兰素贞家庭概况
 - (二)兰素贞教育经历
 - (三)武艺精湛，深得张之江器重
 - (四)多才多艺，服务社会
 - (五)扎根成都体育学院，积极投身武术事业
- 三、绵拳和自然剑的风格特点
 - (一)平衡较多
 - (二)稳健潇洒
 - (三)舒展柔和
 - (四)刚柔相济
 - (五)剑身合一
- 四、绵拳基本动作
 - (一)手型
 - (二)步型
 - (三)平衡
 - (四)腿法
 - (五)基本功法
- 五、绵拳套路动作名称
- 六、绵拳套路动作图解
- 七、绵拳套路运行路线示意图
- 八、绵拳套路动作连续演示图
- 九、自然剑基本动作
 - (一)剑的各部位名称及图示
 - (二)握剑方法
 - (三)持剑礼、持剑方法及剑指
 - (四)基本剑法
 - (五)基本步型、步法
- 十、自然剑套路动作名称
- 十一、自然剑套路动作图解
- 十二、自然剑套路运行路线示意图
- 十三、自然剑套路动作连续演示图

<<绵拳与自然剑>>

章节摘录

版权页：插图：（三十）插腿低势平衡 接上势，重心保持平衡，上体抬起立身。

左腿屈膝下蹲；右腿屈膝下落向左腿后靠拢。

同时，左掌向左前下落。

头向左摆，目视左前方。

（图6-73） 身体重心缓慢继续下降，保持平衡。

左腿屈膝；右腿交叉贴靠左腿后，屈膝缓伸，右脚内翻。

同时，右手掌心向上，经体前向左穿出；左手手掌回收于右前臂上。

目视斜下方。

（图6-74） 重心保持平衡，左腿屈膝深蹲，大腿面成水平；右腿平行于地面，右脚内翻贴近地面由左腿后侧向左前方蹬出，脚底向前，脚尖向上，右膝伸直。

同时，右臂经面前上摆至头顶上方亮掌，手心向上；左手掌成立掌向左前方推出，指尖向上。

头向左摆，目视左前方。

（图6-75） 要点：下蹲时保持挺胸顶头，松髋紧腰，缓慢不断。

插腿脚不能触及地面；支撑腿大腿面不能高于水平。

此动要求与前一式势势相接。

（三十一）朝天蹬平衡 身体重心保持平衡不动，身体直立。

左腿独立支撑；右腿收起屈膝从身体右侧上提至右肩前向上缓慢蹬脚，右腿伸膝，脚底向上。

同时，左臂从身体左侧上摆至头顶成亮掌，掌心向上；右手经面前下落从右腿内侧抄抱右脚跟，随右脚上蹬一起向上过头。

头向右转，目视前方。

（图6-76、图6-77） 要点：上蹬腿要在肩后垂直于地面，两腿膝关节不能弯曲，上体不能含胸弯腰。

顶头直立，平衡静止不能晃动。

此动与上一式要环环相扣，连贯顺遂。

（三十二）仰身平衡 接上势，身体右转，重心保持平衡。

左腿直立独立支撑；右腿直膝下落前举，右脚面绷平，高于肩。

同时，两臂胸前合抱，两手交叉抱掌。

目视右脚。

（图6-78） 重心保持平衡，上体后仰接近水平。

左腿独立支撑；右腿直膝前举接近垂直，右脚面绷平，脚尖斜向上。

同时，两臂随体向左右两侧分展，与肩成水平，两掌心向上。

下颌微收，目视右脚尖。

（图6-79） 要点：上体由直立翻转仰身时，躯干要接近或成水平，腰腹用力收紧，上举腿要接近或成垂直，平衡静止不能晃动。

此动也要与上一动节节贯通，相连顺遂。

<<绵拳与自然剑>>

编辑推荐

《绵拳与自然剑》内容丰富全面，安排有序，图文并茂，注重实用，通俗易懂。

<<绵拳与自然剑>>

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>