第一图书网, tushu007.com

<<中华武术轻功>>

图书基本信息

书名：<<中华武术轻功>>

13位ISBN编号：9787506543644

10位ISBN编号：7506543648

出版时间：2003-8

出版时间：中国人民解放军出版社

作者：葛强

页数：315

字数：94000

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

本书以阐述轻功文化、技艺传授和现实使用为主，为了使传授部分理直观、易学，动作的分解图示都采用了记录形式的真实摄影，而这些作品大多出自一位善良美丽的姑娘。
　这部书是《飞檐走壁》三部书的第一部，即为单人徒手类，主要讲一个人在什么工具也不用的情况下移身速行的功夫。
这类功夫虽然轻装便行，但偏于挖掘个人的潜能，且运动爆发力强，速度快，上下落差、前后跨度移位大，加之学习要在各种复杂环境中进行，所以，此技的训练学习有很大的危险性。
据此，希望没有组织的民间爱好者不要简单模仿，以免发生不必要的身体损伤。

作者简介

葛强，宁夏回族自治区石嘴山市人，1993年开始练习武术轻功——飞檐走壁。
1999年9月葛强成为中国入选上海吉尼斯《中国奇人》第一人。
《美国侨报》第一人。
《美国侨报》、《北京晚服》、《欧洲时报》、《澳门日报》、等多家报、刊报道了葛强的“飞檐走壁”技能。

本书既是作者对“飞檐走壁”技能的展示，也是对自己练功10多年的经验总结，书中介绍的技能具有很强的可操作性，非常实用。

书籍目录

第一章 飞檐走壁简介 第一节 正确认识飞檐走壁 第二节 飞檐走壁的发展概况 第三节 建筑与飞檐走壁 第四节 飞檐走壁的现代应用第二章 练功者的心理素质 第一节 学习一定的心理学知识 第二节 非职业类训练心理 第三节 职业类训练心理第三章 轻功三要素 第一节 力 第二节 平衡 第三节 缓冲第四章 刚柔并进 第一节 柔韧 第二节 跌摔第五章 独木行 第一节 腿脚行 第二节 手臂行 第三节 四肢行第六章 跳纵 第一节 跨步跳纵 第二节 双蹦跳 第三节 90度转体双蹦跳 第四节 180度转体双蹦跳 第五节 步式跳落 第六节 卡尺跳 第七节 蹲跺反身跳 第八节 离杆跳第七章 跺纵 第一节 圆杆跺纵 第二节 凸凹台跺纵 第三节 墙面跺纵 第四节 混跺第八章 飞扑第九章 飞檐之技第十章 围墙的快速过越第十一章 单层房层上法第十二章 楼房的攀爬第十三章 围栏10种过越第十四章 综合的攀爬过越第十五章 雕虫小技第十六章 影视飞走特技动作设计第十七章 军警的障碍设置与训练

章节摘录

插图

编辑推荐

《中华武术轻功:飞檐走壁》以阐述轻功文化、技艺传授和现实使用为主，为了使传授部分理直观、易学，动作的分解图示都采用了记录形式的真实摄影，而这些作品大多出自一位善良美丽的姑娘。

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