第一图书网, tushu007.com

<<山西鞭杆技法精选>>

图书基本信息

书名：<<山西鞭杆技法精选>>

13位ISBN编号：9787537725811

10位ISBN编号：7537725810

出版时间：2006-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：张希贵

页数：252

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

第一图书网, tushu007.com

<<山西鞭杆技法精选>>

内容概要

“鞭杆”亦称短棍，长约1.2左右，盛行于我国山西省及陕西、甘肃、青海、宁夏等西北诸省区。近年来在全国各地均有习练者，尤其在山西，公园、场馆随处可见。

鞭杆短而无刃，梢把并用，单双手持鞭均可使用。

它吸取和综合了武术长、短器械的多样运动方法，衍变出独特的鞭法和风格，内容丰富多彩，耐人玩味。

由于练习鞭杆不受场地、器材、条件的限制，男女老少皆宜，因此极易普及。

一条短棍随处可以牛拈来，既可防身自卫，又可肩挑手拄，不亦乐乎！

《山西鞭杆技法精选》中内容既有传统，又有创新；既有单练，又有对练。

尤其在实用技法上，对有些套路技法作了详尽的说明，以提供爱好者揣研练习。

这几个鞭杆套路内容和特点各有侧重，如“迎手鞭”动作开展，放长击远，技法突出：“综合鞭”内容丰富，结构合理，博采众长：“陀骡鞭”动作紧凑，灵活多变，快慢咸宜；“八合鞭”传统技法，身灵步活，重在实用。

习者若能认真习练其中一二，细心玩味，定能受益无穷。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

张希贵（1937—）男，汉族。
历任省武术队运动员、教练员、总教练。
山西省武术协会副主席，山西省形意拳协会常务副主席兼秘书长。
　自幼习武，随名师郝学儒、布学宽、申子荣、沙国政、李三元、李桂昌、赵永昌、王鸿、杨吉生等学习武艺，精长拳、短拳、形意、太极、八卦等。
曾数十次组织举办全省、全国乃至国际形意拳及传统武术比赛。
经他训练的运动员有40多人次代表国家出访亚、非、拉、美等地访问表演。
　著作有《浑元散手拳》、《迎手鞭杆技击法》、《浑元形意拳》等。
被国家体委和中国武协授予“国家武术裁判”、“全国武术挖掘整理工作先进个人”、“新中国体育开拓者”和“当代中华武林百杰”等称号。

第一图书网, tushu007.com

<<山西鞭杆技法精选>>

书籍目录

第一章 鞭杆拳概述第二章 鞭杆拳训练方法、动作术语及要求第三章 鞭杆拳套路精选 第一节 迎手鞭杆 第二节 驼骡鞭杆 第三节 综合鞭杆 第四节 八合鞭杆 第五节 十三鞭杆

章节摘录

插图

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