第一图书网, tushu007.com

<<武术学>>

图书基本信息

书名：<<武术学>>

13位ISBN编号：9787537737173

10位ISBN编号：7537737177

出版时间：2011-6

出版时间：山西科技

作者：王卓然

页数：480

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

《武术学》系清末民初京师著名武术家张长祯（［醉鬼张三］）之大弟子、［醉鬼张三］门功夫的主要传人、著名武术家王卓然先生毕生之力作。
记载了中国武术的起源发展，提供了清代与民国时期武术著作的不同版本，记录了一些独家的武林人物与事件，以及武术前辈练功口诀、心法、手法、步法等，并阐述了自己的见解，以及读者比较、鉴别。

作者简介

王卓然，名无亚，(1897-1974)。
生长在北京一个富裕的家庭。
15岁进法文学堂读书；18岁考入京汉铁路工作，从列车员、行李员至列车长，在此期间，参与了同蒲铁路的设计工作。

卓然先生从小生性好动.酷爱足球和围棋。
在京汉铁路工作时结识了太极拳传人杨少侯先生，’得到杨先生的指点传授，从此对中国传统武术有了浓厚的兴趣。
后在北京经朋友介绍认识了武术名人——张长祯先生(“醉鬼张三”)，不久就拜在张先生门下，成为张长祯先生的大弟子，两人情如父子。
为了更好地继承中国传统武术，辞掉了铁路工作，一直伴随张长祯先生身边，并终生侍奉，学到了张长祯先生的大部分武技。

卓然先生既是京师一位著名的武术家。
同时又是在武术文史方面卓有成果的研究者和整理者。
他在倾心本门技艺的同时。
以很大的精力从事武学文献的搜集、整理、编纂和研究，自20世纪二三十年代起，陆续搜集、抄录。
时间跨度数十年问，终在1971年整理出《武术学》手稿五册及若干散编文稿。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

武术学第一辑
武术学第二辑
武术学第三辑
武术学第四辑
武术学第五辑

章节摘录

版权页：插图：九蹋步。
即是于身腰沉下之时，两足向后互蹋，似退实进，趁敌人之虚空，撒步进攻，待他方之露隙，逼步追封。
此步有以逸待劳之妙，可虚可实，可退可攻。
十敛步。
例如左足撒步向前，敌用冲步铲来，我足一点即敛向左。
又如右足撒步向前，尚未落实，敌用逼步踩来，不须落地，即已敛步向右或左足划半弧铲出敛右，或右足划半弧铲出敛左。
旁钩侧拨，能锁能封，皆敛步之法也。
十一连枝步。
例如右足横行向左外方，左足再横行向左，或左足横行向右外方，右足再横行向右忽焉。
右足左进，左足右进，互换前走，成交叉式，如连枝形。
务必提活腰劲注力足趾。
练习纯熟始能行步自如。
十二仙人步。
如右足横行向左外方，成丁字一横形。
左足尖磨转向左，必须成丁一竖形。
左足尖直对右足右外方。
若反之，左足横行向右外方前进，右足尖必须直对左足左外方，不但行走迅速，有进退封闭之能，且有助势提劲之效。
瞻前顾后，左右翻身，均能得势，可高可矮，悉听自然。
十三分身步。
例如左足撒步，当前屈下成半弧形，右足在后挺直如前弓后箭势，忽然左足跟一磨，足尖本是朝南，变为朝北。
右足身腰同时向前左转，而左足未离原地。
此时前弓后箭式已变成面西背东。
有云“系两腿，平分裆，能贴地”日分身步，殊不知，此种一字腿系练裆筋吐出之腿法，与分身之步法自属不同。
十四翻身步。
有用左足由右后方斜退向左回身者，有用右足由左后方斜退向右回身者，亦可左足蹋步右足跃左，左足后退翻身左转以迎敌者，亦可右足后翻蹋左足跃右，右足后退翻身右转以迎敌者。
述之诚难各尽其势，习之或可各得其长。
十五追步。
追步即是跃步或称箭步，练习之时宜用足尖点进或前进三步后退三步，进步轻便，退步灵活，不必拘于马步坐步，反嫌呆滞。

编辑推荐

《武术学》：感谢您对我们工作的支持，如有珍贵的古旧拳谱拳经拳书，如有传统的武术经典之作，如有宝贵的信息和线索，如有任何问题和建议……欢迎您与我们联系。

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