

<<拳术教材>>

图书基本信息

书名：<<拳术教材>>

13位ISBN编号：9787537739382

10位ISBN编号：7537739382

出版时间：2011-10

出版时间：山西科学技术出版社

作者：黄浪僧

页数：462

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>

<<拳术教材>>

内容概要

《拳术教材》影印的目的，旨在供各界武术爱好者鉴赏、研习和参考，以达弘扬国术，保存国粹，俾后学者不失真传而已。

为了更加方便广大武术爱好者对老拳谱丛书的研究和阅读，编者对丛书做了一些改进：将书中的文字通篇做了简体化处理；尝试着做了断句；并根据现代人的阅读习惯，将处理后的文字改为横排版，同时，与原版本并行刊印，以便于对照阅读。

<<拳术教材>>

书籍目录

赵明华序

编者自序

编辑大竟

上编 拳术理论

拳术与深呼吸之关系

拳术之卫生法

此中人语

拳术见闻录

拳术之特质

拳术与教育前途之关系

拳术与健康

拳术之名称及其派别

附十八般兵器名称

中国拳术不发达之原因

1. 关于学术者

2. 关于政治者

3. 关于提倡者

4. 关于国际者

5. 关于八股者

6. 关于白利者

7. 关于中辍者

拳术经验谈

下编 拳术实验

拳术释名

腿法入门

步法入门

手法入门

肘法入门

掌法入门

捶法入门

学拳初步

拳术徒手(其一)

拳术徒手(其二)

八段锦

四门捶

<<拳术教材>>

章节摘录

版权页：插图：拳术家临敌，有发声大喝者，亦以气慑人之意，与练习时声喝不同。

练习之喝有两用：一舒肺气；一送劲过三。

然只阳劲拳术中有之，阴劲拳不取此法。

阴劲拳与人角及练习，阳劲喜响脚，阴劲喜喉胸，皆有妨生理，以多系练者过火，一若非此不足表其派别，而引人注意者，表示愈甚，弊害愈多。

故治阴劲者，十九伛偻而消瘦，形若病夫，其肺气不舒，四肢蜷曲故也。

治阳劲者，则多患脑病，思想记忆力渐生障碍，因响脚震伤脑海也。

解救之法，只可先用脚尖落地，而后脚跟轻落于地面，且落下时须屈膝，是因屈膝极可减少脑震之患。

学者对于此种动作，须当特别注意。

<<拳术教材>>

编辑推荐

《拳术教材》是老拳谱辑集丛书(第6辑)。

<<拳术教材>>

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>