

<<形意拳>>

图书基本信息

书名：<<形意拳>>

13位ISBN编号：9787810514378

10位ISBN编号：7810514377

出版时间：2000-01

出版时间：北京体育大学出版社

作者：苏耘

页数：359

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>

## <<形意拳>>

### 内容概要

本书分为三篇：“知识篇”介绍形意拳的历史、特点、形意说、五行说、岳飞形意拳要论；“技法篇”——手型、手法、三体式桩功、形意五行拳、形意十二形拳、形意六合拳、形意连环拳等。

“实战篇”——形意对打、形意五行散手、形意十二形散手、形意连环拳散拳。  
图文并茂，易学易练。

## <<形意拳>>

### 作者简介

苏耘，1967年生，毕业于云南农业大学，云南省武协委员。

自幼习武，曾从沙国政，何福生等老师学习太极拳、八卦掌和其它拳术。

1985年至1989年参加全国、全省各重大武术比赛七次，获第一名四次，第二名三次，第三名八次。

注重理论研究，发表过武术论文数篇，武术专著十余部。

主要代表作有：《太极拳散手技击法》、《形意拳 - - 内劲蓄发的刚攻快技》等，在电视连续剧《九乡英烈传》、《赛典崙 - 詹斯汀》中扮演过重要角色。

## <<形意拳>>

### 书籍目录

知识篇 一 什么叫形意拳 二 形意拳的特点 三 形意说 (一) 形意拳一气 (二) 形意拳两仪 (三) 形意拳三体 (四) 形意拳四法 (五) 形意拳五纲 (六) 形意拳六合 (七) 形意拳七疾、七顺 (八) 形意拳八势、八要 (九) 形意拳九歌 四 五行说 五 岳武穆(岳飞)形意拳要论技法篇 一 手型、手法 二 三体式桩功 三 形意五行拳 (一) 劈拳 (二) 崩拳 (三) 钻拳 (四) 炮拳 (五) 横拳 四 形意十二形拳 (一) 龙形 (二) 虎形 (三) 猴形 (四) 马形 (五) 蛇形 (六) 鸡形 (七) 燕形 (八) 鹞形 (九) 鼯形 (十) (鸟台)形 (十一)、(十二) 鹰形、熊形合演 五 形意六合拳 六 形意连拳 七 形意连环拳 实战篇 一 形意对打 二 形意五行散手 三 形意十二形散手 四 形意连环拳散手

## &lt;&lt;形意拳&gt;&gt;

## 章节摘录

知识篇一、什么叫“形意拳”形意拳又名“心意拳”、“行意拳”、“六合拳”、“心意六合拳”，与少林、八卦、太极并称为武术四大名拳。

形意拳的起源众说纷纭，有少林达摩老祖所创，或云岳飞所创等。

但均以“心意诚于中，肢体形于外”，内意与外形高度统一。

1856年，李飞羽始以“形意拳”为名，在山西、河北等地传播该系拳技。

形意拳在长期实践中，拳法理论和技击战术不断充实和发展，渐渐形成了不同流派风格特点。

借鉴禽戏增益拳术，采用“五行学说”论述拳术运动规律，以三体式为基本桩法，以五行拳（即：劈、崩、钻、炮、横五拳）、“十二形拳”（即：龙、虎、猴、马、鼯、鸡、鹞、燕、蛇、皓、鹰、熊十二形）为基本拳法，单练套路有五行连环、四把、八式拳、十二洪捶、八字功、杂式捶等等，对练套路有五行炮、三手炮、五花炮、九套环等。

插图：插图：

<<形意拳>>

媒体关注与评论

书评.

<<形意拳>>

编辑推荐

《形意拳:内劲蓄发的刚攻快技》内容详实, 丰富, 是本很好的习武参考书。

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>