

<<大成拳初学入门>>

图书基本信息

书名：<<大成拳初学入门>>

13位ISBN编号：9787811000504

10位ISBN编号：7811000504

出版时间：2004-1-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：李照山

页数：209

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>

<<大成拳初学入门>>

内容概要

大成拳始创于20世纪40年代，虽然只有60年历史，但因其在养生和技击两个方面都有很高的实用价值，故深受武林同道的赞许，深受广大武术爱好者的喜爱。本书介绍了“三阶段训练法”是笔者在多年教学和训练的基础上，探索出的一套行之有效的训练方法，尤其适合于工作繁忙没有固定时间练习的初学者。

<<大成拳初学入门>>

作者简介

李照山，1955年出生于河南息县，师从王安平先生学习养生桩和五行动功，后拜大成拳实战名家王选杰先生为师，系统学练大成拳。

遵从王选杰先生注重武德、科学养生、强身健体、宏扬中华武术的教诲，多年来致力于大成拳拳学理论、搏击技术、养生功法等方面的研究教学工作。

《精武》杂志曾刊发了《大成拳之魂——记大成拳名家李照山》、《走近李照山》等武术报告文学。中国教育电视台等13家电视台曾在“搏击擂台——人物风云榜”栏目中，对李照山先生进行专题报道。

李照山先生先生发表大成拳论文90余篇，出版《大成拳初学入门》、《大成拳养生真传》、《大成拳断手绝技》、《大成拳精典探秘》等专著，以及《大成拳养生健舞》、《中国大成拳》《大成拳上乘推手法》等VCD，名字收入《中国当代武术家辞典》、《中国专家人才库》等辞书。

<<大成拳初学入门>>

书籍目录

第一章 大成拳概述 第二章 大成拳七妙法门 第一节 站桩 第二节 试力 第三节 走步 第四节 发力 第五节 试声 第六节 推手 第七节 实作 第三章 第一阶段训练 第一节 浑元桩 一、桩式 二、站桩感觉 三、站桩时间 四、站桩的原则要求 五、身体的调整 六、收功 第二节 矛盾桩 一、桩式 二、矛盾桩的练习目的 三、矛盾桩的原则要求 第三节 钩锉试力 一、预备运作 二、两掌的过渡动作 三、钩锉动作 第四节 步法 一、摩擦步 二、横步 三、三角步 四、垫步 五、三解垫步 第五节 力量的诱导与发放 一、力量的诱导 二、自然整劲 三、定步放人法 四、动步放人法 第六节 单操手和连环技法 第四章 第二阶段训练 第五章 第三阶段训练 第六章 大成拳学练问答 附录：大成拳经典拳论

<<大成拳初学入门>>

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>