

<<三秦武术>>

图书基本信息

书名：<<三秦武术>>

13位ISBN编号：9787500935605

10位ISBN编号：7500935609

出版时间：2010-2

出版时间：人民体育

作者：陈亚斌

页数：440

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>

## &lt;&lt;三秦武术&gt;&gt;

## 内容概要

《三秦武术》的编写共分十章。

第一章 “三秦概览”。

主要展现三秦风俗人情，人文地理及三秦之最，从中透视出由于地域文化的影响所产生的三秦武术文化特征。

第二章 “三秦武术概览”。

800里秦川拳种众多，拳师们习武事迹和经历可歌可泣、感人至深。

由于篇幅有限，在此只是择其部分拳种概貌，并将其拳谱、传统武术动作名称及特点编入其中，以飨读者。

第三章 “三秦武术历史人物逸闻逸事”。

本章通过对三秦武术历史人物的讲述，透视出成功人士“文武兼修、德艺双馨”的人生追求以及孜孜不倦、持之以恒、勇攀艺业高峰的求学精神和意志品质。

读者在这里可以领略到百年来秘而不宣的拳谱精髓和技法秘诀，从中探索武术技法的真谛和武学精神之内涵，并对博大精深的中国传统武术文化在今后武术国际化发展的过程中思考其新的定位。

第四章 “三秦武术典型拳种——红拳”。

带有地方特色。

具有普遍性和广泛性的“红拳”拳种，已成为陕西地方拳种的象征，甚至众多的三秦地方拳种已在逐渐融入红拳拳种的范畴之内，大有“一统天下”之势。

因此，本书首推红拳拳种作为陕西地方拳种的代表也是众望所归。

因为，陕西红拳在漫长的历史发展过程中不断博采众长而锦上添花，已经逐渐形成了博大精深的陕西红拳文化体系。

基于红拳在陕西武术界的形响，本章占用了较大的篇幅阐述了红拳文化，试图使读者对陕西红拳这一珍贵的地域传统武术文化瑰宝有一个较全面的了解。

第五章 “红拳典型功法及练习方法”与第六章 “小红拳套路”，由西安体育学院武术系姜霞副教授整理，并由王立京演示“十大盘功法”，51岁的顾金祥拳师演练小红拳套路动作。

第七章 “翻子拳”与第八章 “通备劈挂拳”由54岁的作者陈亚斌本人演示。

第九章 “陕西六合枪”，由陕西红拳文化研究会副会长兼秘书长、“鹞子高三”第四代传人邵智勇和西安体育学院武术系徐瑛副教授整理，并由85岁的老拳师刘存和及其子刘文成演示。

第十章 “陕西长臂猿通背——螳螂刀”，由陕西白猿通背研究会顾问兼总教练傅天保整理和演练。

## &lt;&lt;三秦武术&gt;&gt;

## 作者简介

陈亚斌，男，生于1954年，河南太康人，西安体育学院武术系主任，教授，硕士研究生导师，中国武术八段。

中国武协常委，中国体育科学学会武术分会常委，中国武术科研委员，全国体育院校武术教材编写组成员。

陕西武术协会副主席，陕西跆拳道协会副主席，陕西省国家非物质文化遗产保护工作专家委员会委员等职。

少时崇文尚武，习练武术。

青年时期师从于著名通备武学大师、中国武学泰斗、中国武术九段马贤达教授，系统地学习了通备、翻子、劈挂、戳脚、八极暨刀、枪、剑、棍、长兵、短兵等

拳械套路。

尤其，西北纽丝棍、六合棍、迎风条子、提袍剑、劈挂刀、鞭杆等技艺得到了更深的造诣；70年代后期，主攻散打、拳击、短兵等格斗项目。

80年代初期，师从于宿儒薛建文先生

得以文武双修。

曾编著及参编全国体育院校武术统编教材等十多部，主持及参与省、部级课题3项，获国家实用新型专利2项。

主持及参与中国武术研究院招标课题6项，西安体育学院院管课题8项。

发表论文20余篇，并训练出全国武术散打冠军运动员多名。

曾多次担任全国武术比赛及全国体育院校武术比赛副裁判员、仲裁委员会主任等职。

并多次赴国外参加国际武术学术讲座，并担任国际武术论文评审委员会委员等职。

2000年承担国家体育总局武术运动管理中心立项课题“中国武术短兵运动发展研究”起草编写了《中国武术短兵运动竞赛规则（暂行）》。

并且于2004年7月由国家体育总局武术运动管理中心主办、西安体育学

院承办“全国首届武术短兵教练员培训班”，本人担任短兵竞赛规则讲授与技术培训工作。

从1999年任职至今，西安体育学院武术系曾获得“陕西省普通高校名牌专业”“陕西省散打精品课程”“全国民族传统体育专业先进集体”“陕西省先进集体”等荣誉称号。

在武术竞技

方面。

曾获得世界武术散打锦标赛金牌6枚以及全运会、全国武术锦标赛及各种全国武术大赛金牌30余枚。

## &lt;&lt;三秦武术&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 三秦概览 第一节 历史沿革 第二节 三秦——华夏摇篮 第二章 三秦武术概览 第一节 红拳类红拳体系简介 第二节 红拳类九拳体系简介 第三节 红拳类炮捶体系简介 第四节 红拳类花拳体系简介 第五节 融入三秦的外来拳种 第六节 陕西长臂猿通背 第七节 马氏通备拳 第三章 三秦武术历史人物逸闻轶事 第一节 高占魁（鹞子高三） 第二节 邢福科（黑虎邢三） 第三节 师宝龙（红拳神手） 第四节 杨杰（神腿杨杰） 第四章 三秦武术典型拳种——红拳 第一节 红拳的沿革与发展 第二节 红拳文化的特点 第三节 红拳体系的基本内容与分类 第四节 红拳运动的劲力规律和形似展现风格的分类 第五节 红拳的技法及风格特点 第五章 红拳的典型功法及练习方法 第一节 红拳十大盘功 第二节 十大盘功套路介绍 第三节 基本动作及方法 第六章 小红拳套路 第一节 小红拳套路动作名称 第二节 小红拳套路动作说明 第三节 小红拳典型技击动作注释 第七章 翻子拳 第一节 翻子拳的沿革 第二节 翻子拳的理法 第三节 翻子拳的特点 第四节 翻子拳的形成与发展 第五节 基本动作及方法 第六节 翻子拳套路 第七节 翻子拳单练及拆招 第八章 通备劈挂拳 第一节 通备劈挂拳概说 第二节 构建劈挂拳术的基本核心内容 第三节 通备劈挂拳的技法特点及技击概念 第四节 通备劈挂拳的基本动作及方法 第五节 通备劈挂拳套路（一路劈挂） 第九章 陕西六合枪 第一节 六合枪概说 第二节 六合枪的特点 第三节 六合枪谱 第四节 六合枪套路 第五节 六合枪扎子 第十章 陕西长臂猿通背—螳螂刀 第一节 陕西长臂猿通背拳概说 第二节 陕西长臂猿通背——螳螂刀套路简介 第三节 螳螂刀的基本动作及方法 第四节 螳螂刀扎子 第五节 陕西长臂猿通背—螳螂刀套路 第六节 螳螂刀典型动作及实战用法

## &lt;&lt;三秦武术&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 三秦概览 第二节 三秦——华夏摇篮 一、地理概貌 陕西省位于中国内陆腹地的黄河中游地区，四周与甘肃、宁夏、内蒙古、山西、河南、湖北、四川以及重庆市毗邻，是连接东部和西北、西南地区的枢纽。

陕西省地处中国中心位置，中国地理的中心点就在省会西安市附近。

全省人口为3600多万，土地面积20余万平方公里。

陕西省是个多民族居住的地方，其中有汉、回、满、蒙古、壮、藏、朝鲜、土家、苗、维吾尔、锡伯、白族等民族。

省辖区有西安、铜川、宝鸡、咸阳、渭南、汉中、延安7市和安康、商洛、榆林3个地区以及6个县级市，17个市辖区，84个县。

西安市为省会。

陕西以黄土高原和山地为主要地貌。

陕西地势狭长，南北最长距离1000公里，东西宽150~500公里不等。

从北至南按地理位置、自然条件和社会经济特点的差异分为陕北、关中和陕南三个自然区。

陕北位于“北山”的黄土高原上，这里是世界上面积最大的黄土高原的中心。

这里黄土广布，沟壑纵横，海拔900~1500米，占全省土地面积的45%。

关中为平原地带，南靠秦岭，北连北山，西始宝鸡，东至潼关，海拔320~800米，约占全省土地面积的19%。

黄河最大的支流渭河自西向东从这里流过。

关中地区气候适宜，四季分明，风调雨顺，土地肥沃，是古代秦人长期居住活动的地方，曾有“八百里米粮川”的誉称。

陕南，即关中以南，由于它地处北部秦岭的西南部及与四川、重庆交界的大巴山地带，所以称它秦巴山区，海拔1500~3000米，秦岭峰峦叠嶂，陡峭峻拔，奇险峻峭，绵亘于陕西南部，既是黄河与长江两大水系的分水岭，也成为中国地理南方与北方的分界线。

……

<<三秦武术>>

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>