

<<紫带教程-散手道基础课程>>

图书基本信息

书名：<<紫带教程-散手道基础课程>>

13位ISBN编号：9787535236609

10位ISBN编号：753523660X

出版时间：2006-10

出版时间：湖北科技

作者：杨维

页数：187

字数：200000

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>

<<紫带教程-散手道基础课程>>

内容概要

《散手道基础课程》适于18岁以上成人会员使用，分为《黄带教程》、《金带教程》和《紫带教程》三册。

每册总体纲目相同，但自成体系；技术理论精练合理，重点突出；图文并茂，简单易学；套路规范，结构严谨；编排有序，由浅入深，学以致用。

每册教程均由24个实用技术组成，并按照一定规则编成套路，分别以长拳、南拳、内家拳风格特点进行演练。

黄带套路演练时，动作潇洒飘逸，节奏鲜明，舒展大方，手法快捷，劲力顺达，充分体现长拳风格；

金带套路演练时，动作刚劲凶猛，气势磅礴，发声吐气，节奏铿锵，拳势刚烈，充分体现南拳风格；

紫带套路演练时，动作缓慢柔和，刚柔相济，虚实兼备，形意相连，弹抖发劲，一触即发，充分体现内家拳风格。

套路熟练后，再把套路中的实用技术进行专项训练，通过原地对镜、步法配合、器械辅助、攻防转换、模拟实战等科学的训练手段，逐渐形成条件反射，达到运用自如。

<<紫带教程-散手道基础课程>>

作者简介

杨维（法名：释永宝）1967年生。

黑龙江省青冈县人。

武术博士学位，国际武术散手道联盟副主席黑带七段，中华杨氏武艺研究会会长，少林鹰派武术研究会会长，安徽阜阳师范学院武术副教授，中国散手道协会主席，国际级武术裁判。

自幼随父亲杨乃文学习杨氏武艺，继承和发扬少林释行山、释行好和释行明传授的少林鹰派武术体系。

联合世界多种派别的武术家，创立“散手道”体系，成立了“国际武术散手道联盟”。

曾荣获“黑龙江省武术散手比赛”70公斤级冠军和“最佳擂主”的称号，获“武术文化知识国际大奖赛”三等奖，在世界杯“国际武术锦标赛”中，获“武术名人高段位”散手比赛金牌和传统武术比赛银牌，获“国际武术裁判”资格证书，获“美国世界博览会”金杯奖，被“美国世界名人科学院”授予武术博士学位和博士勋章。

从武历程在《中国当代武林名人志》《中国当代武术家辞典》《世界武术名人录》《世界名人录》等辞书中有所记载。

著作有《实用散手道教程》丛书、《少林鹰派武术》丛书等30余部武术专著及100余集音像制品，众多学术文章在国内外刊物上发表。

<<紫带教程-散手道基础课程>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 课程结构设置 第二节 会员及其考核 第三节 段位考核标准 第四节 证书评定办法
第二章 金带健身器 第一节 目的要求 第二节 热身体操 第三章 金带套路 第一节 基本手型 第二节 基本步型 第三节 套路练习 第四章 基本技术 第一节 中架姿势 第二节 基本步法 第三节 防御技术 第四节 拳法技术 第五节 腿法技术 第六节 摔法技术 第七节 拿法技术 第五章 攻防训练 第一节 训练方法 第二节 攻防练习 第六章 竞赛规则 第一节 竞赛内容 第二节 竞赛规则 第三节 比赛术语 附录 一、金带教学大纲 二、教学计划表 三、中、英名和对照表

<<紫带教程-散手道基础课程>>

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>