

<<第一次练武术就上道>>

图书基本信息

书名：<<第一次练武术就上道>>

13位ISBN编号：9787547012239

10位ISBN编号：754701223X

出版时间：2010-9

出版时间：任犀然、任德泉 北方联合出版传媒（集团）股份有限公司，万卷出版公司（2010-09出版）

作者：任犀然

页数：284

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>

## <<第一次练武术就上道>>

### 前言

古人云：读万卷书，行万里路。

以广博的知识去指导人生的行旅，可以使人走得从容而久远。

而在现代社会，忙碌的工作、学习和生活，限制了人们拥有充裕的时间读破万卷，但是社会的不断发展对人们知识水平的要求不但丝毫没有降低，反而每日愈高。

多读书，思想才会丰盈，视野才会开阔；读好书，知识才会系统，人生才会有品位。

那么我们又该如何多读书、读好书，以形成系统化的知识，愉悦我们的人生呢？

我们知道，解决这一问题的门径无非学习专业知识。

每门学科都有各自的独立体系，并贯穿了很多其他学科，从而形成了一个纵横交错、无所不含的知识网络。

因而，用最少的的时间，学习或了解您感兴趣的专业知识，让读者能够清晰明白地了解一门学科，进而涉猎其他方面，无疑成为我们编辑出版本丛书的缘起。

本丛书系列——“第一次学就上手”是专门针对初学者而设计的。

为了让初学者学习到专业知识，避免他们被文字的迷障遮蔽双眼而迷失方向，望洋兴叹，丧失学习的兴趣，本系列丛书特意邀请了众多名师大家精心编纂了涵盖广泛、解析到位的精良文稿，还特别设计了简明易懂的学习界面，运用大量的图解辅助说明复杂的概念，从而使那些佶屈聱牙的文字形象通俗地展现出来，破解了-上手就学习了解专业知识的难题。

本系列丛书的第一辑主要设置了国学方面影响久远、意蕴丰厚的几项：书法、绘画、国学、周易、武术、说文解字。

《第一次赏书法就入行》不仅是一本专门学习书法的教材用书，更是一部书法艺术的研究论著。

作者为您简单化解执笔、运笔、点画、结构、布局等的无穷曲折，让每一位读者都能玩转笔墨纸砚，成为弘扬中国书法艺术的杰出人才。

## <<第一次练武术就上道>>

### 内容概要

武术在中国有着悠久的历史，中国武术在国际上占据着很高的地位，作为一项民族体育运动，中国武术是中华民族在长期的社会实践中不断积累和丰富起来的一项宝贵的文化遗产。

《第一次练武术就上道（专家图解版）》把种类繁多且纷繁复杂的武术用浅显易懂的文字表达出来，并把各个令人眼花缭乱的招式用图画的形式表现出来，让大家用最短的时间学武术、会武术。

## <<第一次练武术就上道>>

### 书籍目录

学习“武术”的门径引言第一讲 什么是中国传统武术一、中国传统武术的起源二、古代与武术关系密切的运动三、中国传统武术史综述四、古代武术与古代军事技艺的差异五、真正的传统武术是国宝第二讲 中国传统武术特点、作用及内容一、中国传统武术的特点二、中国武术的作用三、武术的内容与分类第三讲 中国传统武术与养生学历代流传的养生强身功法选录第四讲 中国传统武术基本知识及基本功一、武术常用词汇与谚语二、人体的要害部位三、武术基本功第五讲 中国传统拳术一、中国传统拳术简谈二、中国传统拳术的特点三、中国传统拳术名宗名门介绍第六讲 中国传统剑术一、剑器二、剑术的起源和发展三、剑术基础第七讲 中国传统刀术一、中国刀的发展沿革二、刀术的基本刀法第八讲 中国传统枪术一、百兵刃之王——枪二、枪术发展综述三、枪术的基本技法要求四、枪术的基本技法五、诸家枪法第九讲 中国传统棍术一、棍术之沿革二、棍术经典——俞大猷的《剑经》第十讲 中国传统武术与中国传统文化一、中国古典哲学是武术的思想渊源二、中国武术的内倾性三、天人合一、阴阳协调的中国武术四、拥有浓郁武德观念的中国武术五、中国武术与中国宗教文化六、武术与传统医学之间的关系七、中国武术与中国传统兵家理论八、武术与戏曲

## <<第一次练武术就上道>>

### 章节摘录

插图：武舞，就是采用战斗攻防动作与乐舞结合编成的舞蹈，是由士兵或专门的舞者身着甲冑，手执兵器或兵器道具，伴随鼓乐，舞之蹈之，通过象征性地表现战争场面，宣炫武功的舞蹈。

武舞的起源非常久远，《淮南子·繆称训》中记载，“禹时三苗叛，三败苗而仍不服”，于是禹改以“执干（盾牌）戚（斧子）舞于两阶之间，而三苗服”。

（大禹时期三苗部族多次反叛，征伐多次未能使之降服。

后来，禹停止进攻，让士兵持斧和盾进行操练，请三苗部族的人观看这种“干戚舞”以显示武力雄厚，三苗部族从此臣服）。

这是原始社会一次盛大的武术自卫演练。

西周时期的武舞，常以模拟战胜对手过程的方式来庆祝战斗凯旋，展示军事实力并歌颂武功，表达社会的尚武精神。

另外，武舞也常被作为一种搏杀技术的训练方式，通过集体攻防演练来增强军队的士气和战斗力。

此时的武舞，著名的有两种：一种称为“象舞”；另一种称为“大武舞”。

武舞在后世的历朝历代都有所创新和发展，如唐代军中的《秦王破陈乐》，颂扬唐太宗李世民四处征伐平定天下的赫赫战功。

## <<第一次练武术就上道>>

### 编辑推荐

《第一次练武术就上道》教您习懂武术：武术是一门怎样的学问？

武术的基本要领是什么？

武术可以分为哪些种类？

武术的作用有哪些？

武术从古至今是如何演变的？

..... 武术，被尊为“帝王之学”，古代帝王之中练武之人大有人在，唐太宗、宋太祖、努尔哈赤、皇太极、康熙.....无不精通武术，技艺高超，他们习练的武术为他们成就帝王之业立下了汗马功劳。

武术，是各大爱国志士所通习之法，丁汝昌、邓世昌、刘永福、戚继光、赵子龙.....诸位爱国将领无不勤习武术，技艺超群，达成就了他们的万世英名。

武术，在老百姓之间也是极为常见的，少林拳、武当拳、峨眉拳、龙拳、蛇拳等等都是受到老百姓欢迎的，他们虽不是习武之人，但作为普通人的他们同样可以通过武术来达到强身健体的目的。

<<第一次练武术就上道>>

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>