

<<少林拳>>

图书基本信息

书名：<<少林拳>>

13位ISBN编号：9787810514415

10位ISBN编号：7810514415

出版时间：2000-01

出版时间：北京体育大学出版社

作者：石天敬

页数：295

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;少林拳&gt;&gt;

## 内容概要

少林拳源于河南登封嵩山少林寺，拳因寺而得名。

一般把在少林寺练的拳法都称为少林拳，但究其渊源，实为“少林寺拳法”的简称。

它是在中国古代健身术的基础上，博采各种武艺之精华而逐步形成的最有影响的一个拳派。

是少林寺僧众、民间武师、军中将士数代人集体智慧的结晶。

少林寺历史久远，影响很大，它的发展经历了漫长的岁月。

据各种文献记载，早在隋文帝时（581～604年），少林寺内的下层僧人就已经把民间武艺带入寺内习练并互相传教。

隋末，少林寺方丈为了保护寺庙的安全，组建了护院武僧队，进行专门训练。

唐初，少林寺昙宗、志操、惠场等13位僧人应李世民之召，参与征讨王世充。

众僧兵活捉了王世充的侄子王仁则，逼降了王世充，立了战功。

李世民当了唐朝皇帝后，论功行赏，封官赐爵，扩建寺院，封昙宗为大将军，准许少林寺立兵练武。

之后，少林寺武僧开始有组织、有计划的严格训练。

除了习练拳术器械之外，还加强气功、轻功、马战、步战的研练，并经常受朝庭调遣，参与征战。

由于严格训练和南征北战，客观上促进了少林武术的发展。

## &lt;&lt;少林拳&gt;&gt;

## 书籍目录

知识篇 一、少林拳渊源 二、少林拳的特点与风格 (一) 注重技击 (二) 套路直线往来 (三) 勇猛刚健 (四) 内外合一 形神兼备 (五) 拳禅一体 三、少林拳的内容与分类 (一) 功法 1. 站桩功 2. 梅花桩功 3. 沙袋功 4. 插沙功 5. 木人桩功 6. 鹰爪功 (二) 套路 1. 拳术套路 2. 器械套路 3. 对练套路 (三) 散手 (四) 气功 四、青少年学习少林拳应注意的事项 (一) 注重武德 尊师爱友 (二) 循序渐进 持之以恒 (三) 勇于实践 善于巧练 (四) 因人而异, 科学安排 五、少林拳实战技能形成的四个阶段 (一) 基本功阶段 (二) 套路阶段 (三) 内外结合阶段 (四) 实践阶段 六、少林拳实战技术提高的六个要素 (一) 破除门户观念 (二) 精心修炼个人绝招 (三) 注重身体素质训练 1. 速度 2. 力量 3. 耐力 4. 柔韧性 5. 灵敏性 (四) 加强心理素质培养 (五) 培养战术意识 1. 以假乱真, 诱敌深入 2. 出其不意 攻其不备 3. 佯攻巧打 一点突破 4. 积极跑动 抡占有利位置 (六) 正确对待胜负, 鼓励青出于蓝 胜于蓝 七、少林拳实战中的时空技巧 (一) 时空感觉 1. 进攻时间感 2. 防守时间感 3. 防守反击时间感 (二) 距离感觉 1. 视觉感觉 2. 反应速度 3. 移动速度 技法篇 一、少林拳的基本动作和基本招法 (一) 主要手型和步型 1. 手型 2. 步型 (二) 主要手法运用 1. 拳法 2. 掌法 3. 爪法 4. 指法 (三) 主要腿法练习 1. 屈伸性腿法 2. 直摆性腿法 3. 扫转性腿法 二、少林内功与硬功 (一) 少林内功 1. 暗劲运气法 2. 导引行气法 3. 发气催力法 (二) 少林硬功 1. 沙袋功 2. 排打功 3. 硬功辅助练习 三、少林连环拳实战篇 一、少林连环拳攻防实战技法 二、少林拳术散招 (一) 手法为主的散招 (二) 腿法为主的散招 (三) 膝法三招 (四) 佯攻巧打 (五) 摔拿散招 (六) 巧防智夺匕首

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>