

<<中国武术段位制系列教程-翻子拳>>

图书基本信息

书名：<<中国武术段位制系列教程-翻子拳>>

13位ISBN编号：9787040258271

10位ISBN编号：7040258277

出版时间：2011-5

出版范围：高等教育

作者：国家体育总局武术研究院

页数：140

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>

## <<中国武术段位制系列教程-翻子拳>>

### 内容概要

《翻子拳》是《中国武术段位制》翻子拳段位技术教程，由国家体育总局武术研究院组编，中国武术协会审定，围绕翻子拳段位技术考评内容和标准编写。

主要内容包括翻子拳概述和一至六段段位技术的基本形态、单练套路、对打套路和拆招技法。

《翻子拳》是大众习练翻子拳，考取国家武术段位的规定考试用书。

《翻子拳》还可作为高等学校武术专业教材、大中小学武术教师培训教材和各级各类武术馆校教学用书。

书籍目录

第一章 翻子拳概述

第一节 翻子拳的历史沿革

第二节 翻子拳的基本技法

一、对人体静型技法的要求

二、对人体动态技法的要求

三、对整体运动技法的要求

四、对攻防技法的要求

第二章 翻子拳段位技术图解

第一节 翻子拳一段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

第二节 翻子拳二段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

第三节 翻子拳三段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

第四节 翻子拳四段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

第五节 翻子拳五段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

第六节 翻子拳六段技术图解

一、基本形态

二、单练套路

三、对打套路

四、拆招

附录

## <<中国武术段位制系列教程-翻子拳>>

### 章节摘录

版权页：插图：练习翻子拳时，只练习外功而缺少内功练习，难以登峰造极，但只有内功而无持之以恒的外功训练，难避撞击之危。

如果能够内外兼习，互相为用，自然坚如铁，软如绵，刚柔相济，表里如一，然后扩而充之，神而化之，才能真正领会传统武术技击的真谛和奥妙。

翻子拳要求内外合一，很重视内功练习。

内功以练气为重。

气为力量的先导.无气则不能有力。

练气分为两种：即养气和练气。

养气，即用静坐之法，使气凝而不散。

练气，即以运气为主，使气运达周身。

气又有呼吸之分，呼为阳、吸为阴，呼为动、吸为静，呼为刚、吸为柔，合阴、阳、动、静、刚、柔，才能实现其作用。

气的运使不可以逆行，必须顺其运行规律。

气的运行顺畅，则五脏六腑舒畅，百病不生；若逆行，则内脏各部受害，反而有损健康。

练拳时，气如藕丝，呼吸自然，逢敌则气凝于内，击敌则气发于外，虽钢皮铁骨，莫不应手而倒。

外功以气为主，以血为辅。

气为血之先导，因此，气充盈而血流顺畅，气盛则身体健壮。

然而，气盛力大，但皮肤筋骨却没有经过抗击打能力的训练，在实战中经不起击打，仍然达不到实用效果。

所以，拳谚“内练一口气，外练筋骨皮”就是这个意思。

翻子拳很注重外功练习，如练铁臂功、车轮功法是要增强身体抗击打能力和两臂的抗击力。

长久练习会使筋肉结实，血气旺盛，增强身体素质。

在练铁臂功、车轮功法之前，先练内功（即站桩），用气将血液运至某部之后.再对该部的皮肤筋骨进行抗击打能力的训练。

练外功须有一定的训练程序和训练方法：须先练内功，以壮其气；以掌操搓之，以活其血；以木捧擗之，以坚其骨肉；以掌及木棒击之，以锻炼其皮肤；以砂囊及铁丝捆击之.以巩同一切。

<<中国武术段位制系列教程-翻子拳>>

编辑推荐

《翻子拳》符合中国武术段位制考评标准。

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>