

<<日本合气道>>

图书基本信息

书名：<<日本合气道>>

13位ISBN编号：9787500929635

10位ISBN编号：7500929633

出版时间：2006-11-1

出版时间：人民体育出版社

作者：王建华,屈国锋

页数：188

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>

<<日本合气道>>

内容概要

日本合气道是一种有近百年历史、以修身养性为主要目的的日本武道。

日本合气道的流派众多，但内容大致相同。

我们在本书中所介绍的是日本合气道的概况、主要流派、场地、服装、礼节、技术原理等基本知识和合气道的准备活动、倒地练习、最基本的17种技术方法等基本练习内容。

目的是想让我国的广大初学读者了解、感受、有兴趣地参与合气道的健身锻炼，在练习中获得身体健康和心理健康，充满信心地投入到现代社会生活中去。

<<日本合气道>>

书籍目录

第一章 日本合气道概况 第一节 日本合气道创立简史 第二节 日本合气道的主要流派 第三节 日本合气道的内容概要 第四节 日本合气道的主要特点、作用及练习注意事项第二章 日本合气道基本技术图解 第一节 日本合气道的准备活动 第二节 日本合气道的基本姿势 第三节 日本合气道的基本步法 第四节 日本合气道的倒地练习 第五节 日本合气道距离感的基本练习 第六节 日本合气道的手足配合练习 第七节 日本合气道的基本手法 第八节 日本合气道破坏对方身体平衡的基本练习 第九节 日本合气道基本组合十七动主要参考书目

<<日本合气道>>

章节摘录

一、日本合气道的主要特点 武术散打是我国武术中的对抗项目，具有国内外的多种竞赛方式和众多的练习者。

武术散手要求在规则允许的范围内尽量多和尽量重地打、踢、摔对手；尽量快地让对手失去进攻和防守能力；尽快赢得比赛的胜利。

合气道与我国的武术散打相比，除具体技术和理念明显不同之外，在总体上具有以下几个主要特点：

（一）尊重对手，不讲争斗 合气道的理念认为：练习合气道时，自我和他人的相互关联性很强，某一个动作的完成来自于对方的存在，因此练习时与对手的相互尊重和配合非常重要，要尊重每一个与自己配合练习的对手。

即使是比赛，也是建立在这种理念基础之上。

为避免争斗之心，也为了避免胜者轻狂、败者消沉的情况，合气道不分体重级别，不分男女，一般不设任何比赛。

主要是针对日常生活中可能遭受的袭击进行防卫，并不考虑怎样去比赛得分。

在追求和掌握技术动作的练习中，注重身心的修养。

（二）防守反击，“制服”为主 合气道反对主动进攻他人，没有主动进攻的技术。

注重在防守的同时或防守后使用打击、投摔、擒拿等各种技术进行反击；并在使用时追求顺应自然，借力打力，以柔克刚，以巧制胜。

另外，即使是对怀有敌意的对手，也用爱心来对待，尽量感化他；在实战的防卫中也要尽量做到制而不杀，尽量不去伤害对手。

可以说合气道是一种在防守中制服对手的武道，而不是主动攻击他人的武道。

.....

<<日本合气道>>

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>