第一图书网, tushu007.com

<<中州武术>>

图书基本信息

书名：<<中州武术>>

13位ISBN编号：9787500935759

10位ISBN编号：7500935757

出版时间：2010-2

出版时间：人民体育出版社

作者：乔凤杰

页数：270

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

内容概要

面对21世纪的中国，我们抚今思昔，追溯传统。
武术，作为中华民族优秀传统文化的组成部分，古往今来，传承发展，千锤百炼，享誉中外而惠及大众。
三年前，人民体育出版社力邀全国各地的武术专家和资深学者一起从不同区域、不同角度、不同视角开发并锁定在“经典武术文化的大众化”这一出版定位上，编写了第一批《中华武术传统名拳纵览》，旨在加大中华武术的宣传力度，打造传承、弘扬我国传统武术文化的平台，给中外武术工作者和爱好者提供一批认识、学习、欣赏富有地域色彩的、有理论与实践意义的专业图书，希冀百花齐放而不失国粹。

<<中州武术>>

书籍目录

第一章　中州的历史与文化 第一节　中州的人文地理 第二节　中州的文人武者　一、中州历史上的著名思想家　二、中州历史上的著名武术家 第三节　中州的武术圣地　一、少林拳发祥地登封　二、太极拳发祥地温县　三、苌家拳发祥地荥阳　四、曹魏武术中心安阳 第四节　中州的拳种流派　一、禅武合一之少林拳　二、太极拳源头之陈式太极拳　三、文武双修之苌家拳第二章　少林拳　第一节　少林拳的发展历程　一、创始　二、形成　三、发展　四、成熟　五、衰落　六、新发展 第二节　少林拳的理论特色　一、禅武一体　二、武医相依　三、动作仿生　四、武以文饰 第三节　少林拳的技术要求　一、拳打一条线　二、拳打卧牛之地　三、以目注目，内外三合　四、非曲非直，滚入滚出　五、进低退高，起横落顺　六、吐气发声，以声助威　七、劲猛力实，刚柔相济　八、运气贵缓，用气贵急 第四节　少林小洪拳　一、少林小洪拳简介　二、少林小洪拳(一路)动作名称　三、少林小洪拳经典套路图解第三章　陈式太极拳_第一节　陈式太极拳的发展历程　一、创始　二、开放　三、提升　四、传播　第二节　陈式太极拳的理论特色　一、与阴阳五行学说相结合　二、与中医经络学说相结合　三、与导引、吐纳技术相结合　第三节　陈式太极拳的技术要求　一、腰为主宰，以身带臂　二、螺旋缠绕，连绵不断　三、呼吸随势，意气势合　四、松活弹抖，吐气发声　五、刚柔相济，节　奏鲜明　六、外似处女，内似金刚　第四节　陈式太极拳小架　一、陈式太极拳小架简介　二、陈式太极拳小架(一路)动作名称　三、陈式太极拳小架经典套路图解 第四章　苌家拳　第一节　苌家拳的发展历程　一、创始　二、传承　三、困境　第二节　苌家拳的理论特色　一、以培养中气为拳学宗旨　二、强调气力之根本在于聚精会神　第三节　苌家拳的技术要求　一、头似蜻蜓点水，腰如鸡鸣卷尾　二、似梦里着惊，似悟道初醒　三、三尖相照，三尖俱到　四、虚实相问，刚柔并济　第四节　苌家二十四大战拳　一、苌家二十四大战拳简介　二、苌家二十四大战拳动作名称　三、苌家二十四大战拳经典套路图解参考文献

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章　中州的历史与文化第一节 中州的人文地理中州，即豫州。
因豫州位居“九州”(冀州、兖州、青州、徐州、豫州、扬州、荆州、梁州、雍州)之中，所以就被人们习惯性地称做中州。
古代的中州，大体相当于今天的河南省所辖区域。
《尚书·禹贡》称：“荆、河惟豫州。
”这里的“荆”，即荆山；这里的“河”，即黄河。
豫州，也就是指古代的荆山和黄河之间的广大地区。
因为，在《禹贡》时代，荆山，就是指今天的湖北省南漳西之荆山，而黄河，则是从武陟、荥阳以下，流经河南省东北部的新乡、安阳东，河北省的邯郸、邢台、文安洼一带，然后注入渤海，所以，指代古代的荆山与黄河之间的广大地域的豫州，其范围也就与今天的河南省所辖区域大体相当。
今天，我们实际上常用“中州”来代称河南省。
中州河南，地势平坦，东经110°22’至116°38’，北纬31°23’至36°22’，西高东低，分为豫东平原、南阳盆地及豫西、豫北、豫南山地五部分。
面积16．7万平方公里，年均气温13～15。
C。
属于暖温带季风气候，1月平均气温一2～2°C，7月26～28°C，平均降水量600～1000毫米。
全省共划18个地级市、20个县级市、88个县。
……

编辑推荐

《中州武术》由人民体育出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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