

<<早期形意拳的基本功法修炼>>

图书基本信息

书名：<<早期形意拳的基本功法修炼>>

13位ISBN编号：9787500940388

10位ISBN编号：7500940386

出版时间：2011-10

出版时间：人民体育

作者：武世俊

页数：248

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>

<<早期形意拳的基本功法修炼>>

内容概要

1911年辛亥革命前后，虽然火枪火炮已经在战场上逐步展示出它们的威力，但是冷兵器在战斗中还是起着相当的作用，近距离的徒手拼搏也经常发生，因此，“接手即出招，瞬间见胜负”的武术功法仍然非常重要。

随着社会的发展，战场上依靠冷兵器取胜的情况已然不多，单靠肉搏取胜的一些武术功法也已渐渐退出战场。

人们在和谐的、歌舞升平的社会中，更多追求的是大方美观和健身的武术套路。

忙碌的现代生活脚步使人们已不再刻意追求如何练得膀圆腰粗、力大无比、瞬间使对方一招毙命的功法。

而那些几千年流传的武术真谛正随着时代的推移已经悄然退出人们的记忆，不少武术套路正为适应人们的喜好而一代代修改得几近体操或舞蹈，离真正武术的实际修炼已经越走越远。

为使广大武术爱好者在修炼形意拳的过程中有更多参考和选择的余地，我在此将早期学得的一部分形意拳打法及功法训练整理成册。

其内容主要分为四大部分，包括形意拳的基本知识、基本桩功、基本套路、基本徒手和器械实招。

这四部分内容与当今流行的形意拳有相同之处，也有许多不同的内涵与特点，相比之下，有较大的出入，特别是形意拳的基本修炼方法，内容不尽相同。

修炼成真正形意拳的功夫，一开始必须掌握一些基本方法和步骤，否则难以成为形意拳的集大成者。

形意拳毕竟是前人留下的武术遗产，对错与褒贬自有后人评说。

因篇幅所限，文章不揣冗赘，所涉内容，只能略加点示，以明其理。

<<早期形意拳的基本功法修炼>>

书籍目录

第一章 基本知识

- 第一节 基本源流与传承
- 第二节 基本理论的沿革
- 第三节 基本理论与训练步骤

第二章 基本桩功修炼法

- 一、无极式
- 二、胎儿式(固本培元桩、童子桩)
- 三、三体式(六合式、三才桩)
- 四、抱枪式(大三体式)
- 五、撑抱式(开合式)
- 六、技击式、神龟出水式
- 七、熊形式、伏虎式、鼋行式
- 八、混元式(三圆式)
- 九、盘根坐式

第三章 基本套路修炼

第一节 五行拳的几种基本打法

- 一、劈拳
- 二、崩拳
- 三、钻拳
- 四、炮拳
- 五、横拳

第二节 早期五行连环拳基本打法

第三节 早期十二形基本打法

- 一、龙形
- 二、虎形
- 三、猴形
- 四、马形
- 五、鼋形
- 六、鸡形
- 七、鹞形
- 八、燕形
- 九、蛇形
- 十、骀(鲐)形
- 十一、鹰熊合演
- 十二、熊靠

第四节 早期“杂式捶”基本打法

第四章 几种常用的基本手法训练

第一节 徒手技击的基本训练法

- 一、“劈、崩、钻、炮、横”连环打法的训练
- 二、基本步法与手法的组合训练
- 三、借用辅助器械的基本组合训练

第二节 简单器械的基本实招训练法

- 一、短兵器(刀剑法)的基本组合训练
- 二、长兵器(枪棍法)的基本组合训练

后记

<<早期形意拳的基本功法修炼>>

<<早期形意拳的基本功法修炼>>

章节摘录

版权页：插图：（要领）最好是采用大三体式（抱枪式）来练习此组动作。

左手弧形下捋再钻出一定要与左脚回收再迈出同步进行，其他要领同前。

2.劈拳右落势 上动不停。

左脚沿地面尽力向前迈出一大步，膝部微屈，重心仍偏于右腿；同时，右拳经胸前由下颌处向前上方钻出，经左拳上方即翻转变掌，向右前下方斜向劈出，掌心斜向下方，肘部微屈；右脚须随右掌劈出的同时向前跟进半步；左拳随之向内翻转变掌下捋于腹左侧；目视右手食指，面向东。

（要领）右手向下劈时要与左脚落地、右脚跟进半步的动作协调一致。

迈步时身体不可向上窜，应保持平稳。

右手起势向外翻转拳时速度应稍慢，以便蓄劲，速度由慢到快直至落点处爆发，做到劲力整合，而且两拳背相互接触摩擦出声。

3.劈拳右起势 右手握拳弧形下捋，经腹胸前由下颌处向前上方弧形钻出；左脚同时向前踏出半步，右脚随之紧跟步，收于左脚内侧，脚前掌虚点地；右拳心斜向上并微向外倾斜，小指向上翻转，肘尖下垂；左手也同时握拳外翻，拳心斜向上，置于右肘内侧；目视右拳，面向东。

（要领）这种劈拳的起势方法要求动作敏捷轻巧，协调一致。

左右手互动，前后步相随。

进步时要以正前方斜300为最佳。

<<早期形意拳的基本功法修炼>>

编辑推荐

《早期形意拳的基本功法修炼》介绍了形意拳的基本知识、基本桩功修炼法、基本套路修炼和几种常用的基本手法训练和器械实招。

<<早期形意拳的基本功法修炼>>

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>