

<<中国功夫>>

图书基本信息

书名：<<中国功夫>>

13位ISBN编号：9787508719108

10位ISBN编号：7508719107

出版时间：2009-2

出版时间：第1版 (2009年2月1日)

作者：周鼎

页数：220

字数：100000

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>

## <<中国功夫>>

### 内容概要

《中国功夫》主要包括：基本功、拳术、刀术、枪术、剑术、棍术、稀有兵器、现代格斗术、武德。

<<中国功夫>>

书籍目录

第一章 基本功第二章 拳术第三章 刀术第四章 枪术第五章 剑术第六章 棍术第七章 稀有兵器第八章 现代格斗术 第一节 截拳道 第二节 双截棍第九章 武德

章节摘录

第一章 基本功 中国武术有着悠久的历史，它是由中华民族五千年的文化积淀而形成的。有着庞大的文化内涵和系统。

所含内容更是博大精深、千姿百态。

在这里我不可能涵盖所有的内容，只能是如同管中窥豹般的介绍一些内容。

使读者对武术文化了解一二。

本书以内家拳的代表——形意拳为主线，来解释比较有代表性的中国传统武术的拳术和器械。

形意拳是中国武术中影响较大的优秀拳种之一，从动作来看，朴实无华，看似简单易学，但外形好做，实质难悟，求内劲较难。

说难，在学练上实际也并不难，难就难在能否掌握正确的技术和理论指导。

本书是用传统武术的理论，来指导动作和解释动作的要领和作用的。

不仅说明应该怎样做，而且还说明为什么要这样做和它的理论依据。

三体式 形意拳先贤有句名言：“万法皆出于三体式。

”说明习练三体式是形意拳至关重要的人道之门，故称为“形意母式”。

前辈们说：“桩功是个宝。

”特别强调必须坚持练习三体式，而且必须练好它，这正是老一辈传统武术家们的经验之谈。

.....

<<中国功夫>>

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>