<<戚家拳>>

图书基本信息

书名:<<戚家拳>>

13位ISBN编号: 9787535769329

10位ISBN编号:7535769322

出版时间:2012-1

出版时间:湖南科技出版社

作者:陈钟华,汪国义 著

页数:149

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

<<戚家拳>>

内容概要

拳"为初学入艺之门","武艺之源"(戚继光语)。

- " 戚家拳"由明代杰出的军事家、抗倭将领、民族英雄戚继光综合各家拳法之长,
- " 择其善者三十二势 " 创编而成。

编入其撰写的军事著作《纪效新书》卷十四"拳经捷要篇","绘之以势,注之以诀,以启后学", 后世称之为"戚家拳"。

戚继光(1528~1588)字元敬,号南塘,晚年自号孟诸,山东登州(今蓬莱市)人。

将门之后,自幼在登州随父习文练武,17岁袭武职,终身从戎,南平倭寇,北御鞑靼,所向无敌,为 国为民立下卓著功勋。

他结合练兵与平倭的实战经验,写成《纪效新书》、《练兵实纪》等军事名著。

根据实战需要,综合当时多家著名拳法中的踢、打、摔、拿等技法,精心创编了戚家拳,用以训练士卒,"活动手足,惯勤肢体"。

戚家拳古朴无华,实战性强。

"势势相承,遏敌制胜,变化无穷,微妙莫测"。

自明朝流传至今,已有450多年的历史。

主要流行在浙江、福建沿海曾经抗倭作战地区以及山东蓬莱、河北通县等地,南方较少见。

本戚家拳套路由湖南省体育局武术总教练、武术七段汪国义先生与其弟子周旭教练共同挖掘整理。 遵循师古不泥古的原则,对套路重新进行了编排,既保留了传统戚家拳套路精髓,又有创新发展。 汪教练除亲自演练全套动作外,并指导弟子周旭、程一夫两人表演了戚家拳部分经典招式对练,余为 其拍下全部动作图片,编著成书。

旨在继承、弘扬与发展我中华武术文化,"以启后学"。

<<戚家拳>>

书籍目录

第一章 概述

第二章 戚继光生平简介

第三章 戚家拳三十二势图谱

第四章 基本步型步法

第五章 戚家拳第一路(一至四段)动作图解 第六章 戚家拳第二路(五至八段)动作图解

第七章 戚家拳对练动作图解(精选)

第八章 功法特点及训练方法

<<戚家拳>>

章节摘录

戚继光率"戚家军"在浙江、福建沿海与倭寇作战,屡战屡胜,曾经取得台州九战九捷的伟大战绩,凡此种种,均是对鸳鸯阵"杀贼必胜"的最好印证。

戚家拳、戚家枪等也因之声名鹊起。

自戚家拳、戚家枪等拳械套路问世,嗣后创编的诸多南北拳种及器械套路,便大都能从中窥探到 戚家拳、戚家枪的影子,或称源于戚家拳、戚家枪者亦有之。 其中尤以太极拳为甚。

据武术名家考证,戚家拳三十二势,其中有二十九势被陈氏太极拳所采用。

太极拳中许多众所周知的招式名称,如:懒扎衣、金鸡独立、探马势、单鞭、七星拳、倒骑龙、指裆拳、兽头势、雀地龙、拗鸾肘、当头炮、顺鸾肘等,均源自戚家拳三十二势中的名称。

笔者曾经与人合作编著出版了《八拳》与《八拳制敌绝技》两书,论及八拳源流时,有三说,第三说即是"由'戚家拳'演变而来。

"(见《八拳》第二章源流篇,湖南科学技术出版社,2010年4月出版)。

古时武人拙于文,而文人又历来鄙视武人的匹夫之勇。

很多拳种及其训练方法,只在师徒间传授,即或形诸文字,也属秘传手抄本,难受文人重视,更不会 刻印出版,公之于世。

因此,介绍拳术枪械之类的武术书籍,少有出版。

又,古今名将虽多,然于戎马倥偬中著书立说且公之于众如戚公者,寥若晨星,故此书实属珍贵,甫经刊印传出,便"盛行于世",被带兵打仗者以及武学界奉为圭臬。

究其原因,不只是因为他在书中将拳械、阵法"绘之以势,、注之以诀,以启后学"。

更重要的是,作者戚继光本人是一位文武双全、能征惯战的军事家,"一年三百六十日,多是横戈马上行。

"(戚继光诗《马上行》句)所著《纪效新书》更是来源于实战经验的总结。

正如其子嗣在《戚少保年谱耆编》中所述,"夫日'纪效',所以明非口耳空言;日'新书',所以明其出于法而不泥于法,实皆本于躬所亲历履者而著之"。

而且《纪效新书》采用的文字"率如口语,不复润饰",通俗易懂,便于教学,非常适合"宣谕军众",被军民人等所接受。

.

<<戚家拳>>

编辑推荐

戚家拳由明代杰出军事家、抗倭名将、民族英雄戚继光综合各家拳法之长,[择其善者三十二势] 创编而成。

[绘之以势,注之以诀]编入其撰写的军事著作《纪效新书·拳经捷要篇》中。 [以启后学]。

后世称之为[戚家拳]。

戚家拳古朴无华。

势势相承,遇敌制胜,变化无穷,微妙莫测。

实战性很强。

自一五六零年创编至今,已有四百五十多年的传承历史,是我国著名拳种之一。

<<戚家拳>>

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