

<<咏春拳>>

图书基本信息

书名：<<咏春拳>>

13位ISBN编号：9787807628644

10位ISBN编号：7807628642

出版时间：1970-1

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组 编

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>

<<咏春拳>>

内容概要

中华武术源远流长，发展至今绝不是单纯的打打杀杀，更不同于西方的体育运动，而是一门综合多学科

的体育科学。它集古代哲学、中医学、物理学、力学、美学和人体科学等为一体，具有深厚的传统文化内涵，而作为少林嫡传武技之一的咏春拳更是将这些丰富的文化内涵体现得淋漓尽致。

本书主要介绍了咏春拳的历史与基础知识、运动保护、场地装备、基本技术、咏春拳法以及比赛规则等。

<<咏春拳>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 起源与发展 第二节 特点与价值第二章 运动保护 第一节 生理卫生 第二节 运动前准备 第三节 运动后放松 第四节 恢复养护第三章 场地和装备 第一节 场地 第二节 装备第四章 基本技术 第一节 基本手形 第二节 基本站姿第五章 咏春拳法 第一节 小念头 第二节 标指 第三节 木人桩第六章 比赛规则 第一节 程序 第二节 裁判

<<咏春拳>>

章节摘录

第一章 概述 第一节 起源与发展 咏春拳是中国传统武术的一种，具有悠久的历史。

一、起源 咏春拳是少林嫡传武技之一，关于咏春拳的起源，大致有以下几种说法： 第一种说法是始创于福建严咏春，咏春拳因此得名。

严咏春是清中期少林俗家弟子严四之女，她偶然看到蛇鹤相争，受启发而在自己原有的武功基础上，创编了咏春拳术。

第二种说法认为，五枚创咏春拳后，并非直接传给了严咏春，而是传给了少林弟子苗顺，苗顺传给少林俗家弟子严二，严二再传女咏春及婿梁傅俦。

这个严二就是前面所说的严四。

第三种说法是，咏春拳的前身应为泳春拳，是清初反清组织“天地会”的一种武技，为河南嵩山少林弟子一尘庵主所创。

第四种说法，又说咏春拳应为永春拳，得名于福建泉州少林寺的永春殿，乃当年进殿者所习的南派内家拳法，全称是少林永春，总教习是少林弟子至善禅师。

<<咏春拳>>

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>