第一图书网, tushu007.com

<<极拳道>>

图书基本信息

书名：<<极拳道>>

13位ISBN编号：9787811001518

10位ISBN编号：7811001519

出版时间：2004-5-1

出版时间：7-81100

作者：王双忠

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

第一图书网, tushu007.com

前言

“极拳道”的字面含义为，“极”：无极，求极，用极；“拳”：拳术；“道”：规律、可持续发展之道。
极拳道的英文名“TOPWIN DO”，是顶级取胜之道之意，习武者不应局限于一时一地、一拳一脚的取胜，而应扩大到整个人生领域的自我实现与可持续发展。
可持续发展以改善和提高生活质量为目的，与社会进步相适应。
生态持续是基础、经济持续是条件、社会持续是目的，三者相互关联而不可分割。
极拳道的教学内容与表现形式与时俱进，其结构体系、基本概念、程序教学原理、精神理念始终如一。
诚如国画大师董其昌所说的“笔墨千古不变，形式当随时代”。
极拳道的核心含概： 1. 技术组成：散打、套路、功法、技击、演武。
2. 教学特点：以人为本、注重程序。
3. 会员服务：技术评估、比赛、联谊活动等。
4. 理念：敬中达理。
5. 目标：实现自我、丰盛人生。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书设计的一套散打训练程序十分人性化，具有可操作性强的特点。
散打难以被女孩子与年轻白领接受原因之一，是要运用搂抱在一起的摔的动作。
极拳道认为韧带不佳的学员，不需要忍受压腿的痛苦，可先学习武术中的低腿动作如截腿、扫腿、震脚等暗腿，所谓好腿不过膝。
　本书精选几个经典传统武术套路，如八极、形意、八卦、太极等，还介绍了传统武术技击的特点，怎样形成技击能力，日常生活中如何有效地防身。
在不得已而为之时，可采用擒拿术，即可迅速解除对手的战斗力，制服对方，又不过分伤残对手。
　本书对我国的健身房、道馆、武校和大学生武术社团等具有操作手册的和用，也给广大的体育院校毕业生、武校、民间和武术专业人士提供了就业与发展指南。
　本书探索了我国民间武术的未来，对传统武术与现代散打进行再认识、再发现。
本书的价值有待时间证明，如果您在不经意间恰好碰到它，就随便翻翻吧。

<<极拳道>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 武术文化 第二节 武术运动的组成部分 第三节 道馆式武术的兴起 第四节 什么是极拳道 一 什么是极拳道 二 极拳道的核心 三 极拳道道服与级位 四 极拳道的礼法 五 准备活动第二章 现代散打与实战 第一节 散打基本动作 一 实战姿势 二 步法 三 拳法 四 腿法 五 肘法与膝法 六 快摔法 七 防守动作 第二节 散打实战 一 程序式条件实战 二 自由实战 三 训练器材 四 基本战术 五 距离感与时间差 六 节奏第三章 武术套路 第一节 基本动作 一 手型 二 步型 三 步法 第二节 武术套路精选 一 弹腿 二 梅花拳 三 形意五行拳 四 少林五形拳 五 24式太极拳 六 八卦8式转掌 七 八极拳第四章 武术功法第五章 技击第六章 演武

章节摘录

武术历史悠久，远在人类为了生存而与自然界作斗争时武术就开始萌芽了。
它最初以人类本能活动为基础，并作为人类生产和生活的主要技能，以后才逐渐发展成为社会成员为增强体质、锻炼意志、训练格斗技能而采用的运动。
武术是中国民间文化的一种特殊形态，是一种地地道道的“武文化”。
中国武术萌生于中国传统文化的土壤，逐渐形成了以儒、道、墨等思想以及传统哲学、美学、医学、兵法学、宗教等文化内容为内核的武学文化。
“武术属于体育，但高于体育”，其主要原因就在于中华武术作为一个整体意义上的文化形态。
中国传统文化是武术文化的根基，它全面反映了中华民族独特的思维方式、行为方式、审美观念、心态模式、价值取向等，因此，武学文化是中国文化母体之下的一个分支。
《庄子》的“说剑篇”有“天子剑”、“诸侯剑”、“庶人剑”三种剑的议论，写尽了人间的冲突论。
“文学是社会的家庭教师”（别林斯基），文学熏陶着民族性格，文学名著《三国演义》《水浒传》中塑造的张飞、武松这样的武艺高强的人物形象几乎是妇孺皆知、家喻户晓。
武术文化反映了刚毅有力、人世进取的民族精神，以惩恶扬善为己任的武功高超的侠客是中国人推崇的对象，并成为古代中国社会的特殊社会角色。
忧国忧民、匡扶正义始终是武林中人的座右铭，武林中产生了许多爱国英雄。
插图：插图：

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