第一图书网, tushu007.com

<<意拳散手>>

图书基本信息

书名：<<意拳散手>>

13位ISBN编号：9787811006858

10位ISBN编号：7811006855

出版时间：2007-1

出版时间：北京体育大学出版社图书发行部

作者：谢永广

页数：114

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

前言

意拳作为中国传统武术之奇葩以其独特的养生与技击效果蜚声海内外。
如今世界各地众多的武术爱好者都在学习和研究意拳越发证明了意拳极强的生命力。
问渠哪得清如许为有源头活水来，越是有生命力的东西往往越注重基本功的训练意拳更是如此。
在意拳的整个训练体系中，基本功占据了很大的比例基本功直接影响着意拳实战的效果而意拳的实战又是检验基本功扎实与否的关键因素意拳的实战分为推手和散手两种表现形式其中推手虽然有自己独特的训练体系但推手只是散手的辅助性训练而意拳的散手从定意义上来讲，就是不附加任何条件的徒手搏击。
意拳的基本功主要包括站桩、试力摩擦步发力和试声五大部分意拳基本功法最大的特点就是各部分之间环环相扣，联系的非常紧密缺少或疏忽了哪一个环节都不可能窥得意拳之堂奥。
当今世界上意拳习练者虽多但真正得其精华者却寥寥数几，究其原因乃是部分人提起意拳只是津津乐道于王芗斋．姚宗勋等前辈们措手飞人的奇妙功夫，却往往忽视了意拳基本功的训练有一部分人即使下大功夫去练习基本功却由于方法欠缺而功效甚微。
种种原因都充分说明如果缺乏正确的基本功训练或对基本功理解不足，都将极大地影响意拳的学习和研究； 意拳推手和散手同样有自己科学而系统的训练方法和步骤如果仅凭扎实的基本功去进行实战而不去进行实战的专项训练最多只能是胡拼乱打而终不得意拳实战之精髓。
意拳实战以基本功为基础以推手为其辅助训练最后在散手中达到推断结合这种独具特色的实战形式，所以说意拳的基本功推手和散手三者之间是相辅相成共同组成了系统而完善的中国实战拳学的训练体系。
为了进步推动和促进意拳运动的发展在中国当代著名拳学家意拳第三代嫡系传人笔者恩师姚承光先生的大力支持下笔者不揣浅陋编写《中国意拳标准教程》系列旨在将科学系统的意拳基础理论和严谨，规范的基本技术动作呈现给广大意拳爱好者让大家更全面系统地认识和了解意拳基础功法和实战体系从而更进一步地学习和研究意拳 《中国意拳标准教程》系列主要分为《意拳功法》《意拳推断手》和《意拳散手》三大部分本丛书将理论与技术相结合系统地介绍了意拳站桩试力摩擦步发力和试声等基础功法和意拳的推手散手实战技术与方法为了突出本书的科学性和严谨性特聘请姚承光先生担任技术顾问。
在姚老师的指导下本着求真求实的原则，书中的技术说明部分真正地将意拳中很多意念内涵用细致入微的笔锋描述了出来并配有姚承光先生亲自演示的严谨规范的动作图片说明在拙作中笔者首次运用现代体育教育学和运动训练学的理论阐释了意拳的教学与训练这是对意拳理论研究的一次大胆尝试不足之处敬请各位专家老师指正！
面对此书您需要的是一泓清水 轮明月般的心境当别人为寻求“ 武林秘籍 练就神功绝技而乐此不疲时您却能通过指月之指看到了意拳的光辉 意拳从哪儿来到哪儿去在山出山，泉清泉浊了了分明。
姚承光先生曾讲：“ 明白了站桩意拳你就明白一半儿了 由此可见意拳中基本功的重要性。
所以要想在意拳上有所成就就必须要苦练基本功同时也要将意拳实战体系中核心原理性的方法技术加以反复磨练从而破茧成蝶运用自如就如书法家，要练就悬腕挥毫的本领就要发扬池水尽墨指肘生茧的精神，选择碑帖提笔对临严格地束缚自己。
意拳如禅一般清新活泼自由而超脱。
但意拳决不倡导无约束的自由不经过严格基本功和基本方法技术的束缚，就达不到实战时真正的超脱。
意拳就是要通过严格的训练将基本功与基本方法技术相结合，身心一致地去实践从研修中洞悉一切从而抛开束缚偏见获得真正的自由 随心所欲应感而发达到拳学的最高境界——拳拳服膺。
如达摩东渡面壁九年终破壁成佛…… 晨钟已响，曙色曦微，端杯品茗，香涩自知！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

意拳，作为中国传统武术之奇葩，以其独特的养生与技击效果而蜚声海内外。
意拳的基本功、推手和散手三者之间是相辅相成，共同组成了系统而完善的中国实战拳学的训练体系。
本书旨在将科学、系统的意拳基础理论和严谨、规范的基本技术动作呈现给广大意拳爱好者，让大家更全面、系统地认识和了解意拳基础功法和实战体系，从而更进一步的学习和研究意拳。
　《中国意拳标准教程》系列丛书主要分为《意拳基础功法阐微》、《意拳散手阐微》和《意拳推断手阐微》三大部分。
本系列丛书将理论与技术相结合，系统的介绍了意拳站桩、试力、摩擦步、发力和试声等基础功法和意拳的推手、散手实战技术与方法。
并配有严谨、规范的动作图片说明。
在本书中笔者首次运用现代体育教育学和运动训练学的理论阐释了意拳的教学与训练。

作者简介

谢永广，1978年出生于河北邯郸。
2002年毕业于河北体育学院武术专业。
现为中国武术协会会员，国家二级运动员，国家二级武术裁判，工作于邯郸职业技术学院(原邯郸大学)体育系．任专职武术教师。
谢永广多年来致力于武术技术与理论的研究，曾习国家规定拳械、散手、跆拳道、拳击等国内外武技，并于1999年拜著名武术家，意拳第三代嫡系传人姚承光先生为师，学习意拳至今。
2003年经姚承光先生推荐，又拜著名太极拳家乔松茂先生为师，学习传统太极拳，先后在2004年河北省太极拳锦标赛和2005年第二届世界太极拳健康大会上荣获传统太极拳一等奖；习武之余注重理论研究，先后在《中华武术》、《武魂》、《武林》、《搏击》、《武当》，《河北体育学院学报》等武术期刊杂志发表学术文章近百篇，其著作《意拳心法》一书由北京体育大学出版社出版发行，《散打绝招》一书由中国国际广播音像出版社出版发行。
并有多篇有关意拳的文章被翻译成英文在欧洲意拳专业网站上转载。

<<意拳散手>>

书籍目录

第一章 意拳散手运动概述 第一节 意拳散手的目的和意义 第二节 意拳散手运动的特点和作用 第三节 意拳散手训练的基本要求第二章 意拳散手的原理探悉 第一节 培养大无畏的精神力量 第二节 突出周身整体之法的运用 第三节 进攻与防守的有机结合 第四节 意拳散手的守中用中原则 第五节 实战时意识要真切，全力以赴 第六节 既要习以定时，有要练功生活化第三章 意拳散手训练的基本内容 第一节 意拳散手的基本间架 第二节 意拳散手的基本步法 第三节 意拳散手的基本拳法 第四节 意拳散手的基本腿法 第五节 意拳散手的身法练习 第六节 意拳散手身体其他部位的基本技法 第七节 意拳散手技法中眼睛的训练第四章 意拳散手的手靶和砂袋训练 第一节 意拳拳法击打手靶发力 第二节 意拳拳法击打砂袋发力 第一节 意拳基本素质训练 第二节 意拳散手技术能力的训练 第三节 意拳散手战术能力的训练 第一节 意拳散手实战技法特点 第二节 意拳散手实战技法范例心香—瓣和泪书——写在后面

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

在经过了一系列意拳基本功和推手训练之后，最终要过渡到散手的阶段。
意拳散手是直接检验各项基本功及推手训练扎实与否的关键因素。
意拳散手就其原始意义来讲，乃是不附加任何条件的徒手搏击。
散手又称断手、散打、格斗、。
实作。
虽名称各异，但实质上都是指一个意．思。
当然，如果散手对抗的对象、场合不同，那么其击打时用力的程度及施展的技法也就因势而异。
如在冷兵器时代的战场上，或是在平时的生死格斗中，我们只有一个信念，就是“消灭对方保护自己”。
所以一定要发挥拳术的“真”，打击的方式不需要什么规则和条件，唯一需要的是发力要迅猛，动作要简捷，一发必中，无畏、机智、果断。
“视人如蒿草，打人如行路”，“打不着不打，打不重不打，打不死不打。
”要让敌人望而生畏，心惊胆战。
如果是在平时散手竞赛，实战训练或切磋交流这种场合，则必须要有一定的保护措施。
如规则、护具及技法的限制等等。
与上述情况相比，在这种场合打击的手段和方式也就有了本质的区别。
前者属于你死我活的生死搏斗，后者则应体现道义与武道。
总之．无论何种形式的格斗，部是武术本质的体现，也就是说只有实战才是真正的武术。
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