

《马振邦武学集3 拳术精粹(宗师开课 清晰图示 轻松自学)》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年06月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787510056253

后浪图书旗舰店

× / 用 / 匠 / 人 / 精 / 神 / 打 / 磨 / 出 / 属 / 于 / 你 / 属 / 于 / 后 / 浪 / 的 / 精 / 品 / 书 / ×



形意拳

形意拳是我国优秀传统拳术中的内家拳拳种之一。形意，顾名思义就是外形与内意的高度统一结合，内以养身之术，形为运动之道，是培其本而壮其体，实其内而坚其外的内外兼修拳术，是以锻炼内在的精、气、神、意、劲为宗旨的拳术。

混元益气功

“混元益气功”是马振邦和徐润存先生在已故老拳师申子荣传授的拳法基础上加工整理而成。“混元一气功”运气简明，顺和自然，在运气时不憋气，不努气，动作简易，易学易懂，拍打部位全面周到，由轻到重，由少到多，循规蹈矩，一丝不苟。坚持每日早晚练功两次，久而久之，即可祛病健身，强筋壮骨。

内容简介

本书是武学宗师马振邦整理的拳术集粹，收录了马振邦在继承优秀拳术套路的基础上整理的十路弹腿、形意拳、混元益气功等代表性武术套路。本书首先以文字介绍每种拳法的起源和历史沿革，再通过实拍照片逐步示范动作要领，直观明了地展现出每一种拳法套路的一招一式。对于广大武术爱好者来说，本书是不可多得的宝贵教材。大众读者也可从本书所述的拳理中，一探中华武术文化的博大精深。

作者简介

马振邦（1928.4—）

回族，陕西西安人。中国武术九段，国家高级武术教练，*武术裁判。曾担任过陕西省武术协会副主席、陕西省政协委员、陕西地方传统拳种研究会会长等职务，现任陕西红拳文化研究会名誉会长。1995年被国家体委授予“中华武术百杰”荣誉称号。

马振邦自幼习武，精通查拳、形意拳、八卦掌、太极拳、通备、劈挂、红拳等传统武术，是河北李存义形意拳在西安的代表传人。担任陕西省武术队教练30年，培养出了赵长军等著名武术运动员。20世纪80年代担任多部武打影视剧的武术设计，塑造了电影《武当》中南山道长等人物形象。出版过《十路弹腿》、《武术初学二十六讲》等专著，发表过《关于武术运动的一点浅见》、《还武术的本来面目》、《谈拳械套路中的武术意识和神态合一》等论文。

陕西西安人，陕西省篮球协会委员。

铁玉芳（1942— ） 陕西西安人，陕西省篮球协会委员。

1955年跟随马振邦练习武术，1957年参加西安市举办的传统武术比赛，获女子组拳术第一名，剑术第二名；1957年暑假被选入西安市少年篮球队；1958年10月参加陕西省全国第一届全运会射箭集训队，并于1959年5月参加在北京举办的全国射箭比赛；1960年被正式调至陕西省女子篮球队从事专业训练，1973年中旬被任命为陕西女子篮球青年队教练，之后继续任省女子篮球青年队主教练，女子篮球一队教练，1988年被任命为女子篮球队领队并兼任教练，1997年退休。

[显示全部信息](#)

目录

序一 风雨人生 奋斗无悔 马振邦

序二 一代武术宗师 雷志敏

序三 永远的恩师 赵长军

序四 武者的对话——耄耋与不惑 马文国

一、十路弹腿简史

二、十路弹腿传授体系

三、十路弹腿的技术要求

四、十路弹腿的作用

五、怎样用图解自学十路弹腿

六、十路弹腿的名称和歌诀

七、手型、步型的定位和规格

八、十路弹腿的动作说明

第二部分 形意拳

一、形意拳简史

第一部分 十路弹腿一、十路弹腿简史二、十路弹腿传授体系三、十路弹腿的技术要求

四、十路弹腿的作用五、怎样用图解自学十路弹腿六、十路弹腿的名称和歌诀

七、手型、步型的定位和规格八、十路弹腿的动作说明第二部分 形意拳一、形意拳简史

二、四稍八法三、三体势四、五行拳五、五行拳练法口诀六、十二形练法

七、形意拳训练体系第三部分 混元益气功一、功法简介二、运气动作三、碰打动作 四、放松顺气（整理活动）

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

十路弹腿

一、十路弹腿简史

十路弹腿是极为悠久的一种传统拳种，原是北派五大宗之一，古代拳家中专攻这一门的人很多。它盛行于河南、河北、山东、陕西各省，流传于全国各地及海外。

十路弹腿是我国回族人民最喜爱的拳种之一。我国武术界流传这样一种说法：“北京到南京，弹腿出在教门（指回族）中”，说明十路弹腿出自回民，因此也有人叫它是“回回弹腿”。

十路弹腿的创始人叫查尚义，原名查密尔（1568—1644），明朝新疆地方的回民。盛年时，倭寇侵犯福建浙江沿海，明朝统治者下令集军御敌，查密尔从军南下。当时因交通不便，路途遥远，在跋山涉水中，他感染严重风寒，没有到达前线就病倒了，留在山东冠县一个山村里休养。经过数月的治疗，病体痊愈。那时正值秋天，农民忙完收割以后，纷纷来到打谷场，练习骑射。查密尔见到这种情况，心想：“人们对我这个外乡人照顾得体贴入微，难道自己不能做点什么有益的事情来报答他们吗？”于是就把他创编并演练多年的弹腿拳路和十套拳路传授给他们，受到了当地村民的热烈欢迎。后来，学习的人越来越多，流行的范围也越来越广，人们也就把查密尔传授的十套拳路起名叫“查拳”；弹腿共有二十八趟（按回族用阿拉伯的二十八个字母排列），后经归纳成为十路弹腿。这就是“查拳”和十路弹腿的起源。十路弹腿的发祥地是山东聊城冠县。

三、十路弹腿的技术要求

1.姿势

主要是指静止的定势。十路弹腿定势时身体的基本姿势是：头正、颈直、沉肩、挺胸、塌腰或立腰、敛臀。在此基础上要求包括上、下肢在内的完整动作的舒展。

如果手臂向前或向侧时，必须做到一个“送”字，肩关节尽最大限度地往前或往侧送。如第一路弹腿里的“弓步冲拳”，肩关节就要向前送；第二路弹腿里的“马步冲拳”，肩关节就要向侧送。

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)