

《尚派形意拳基础教程》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2017年01月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787308160254

内容简介

董平主编的这本《尚派形意拳基础教程》包括七章，首章论述形意拳的起源、发展历程，以及尚派形意拳的特点；第二章阐述了形意拳的理论基础和养生价值；第三、四、五章详细介绍了尚派形意拳的基本功法，以及尚派五行拳和十二形拳的练习方法；第六、七两章介绍了形意拳的基本套路。

本书旨在帮助大学生认识形意拳，习练形意拳。通过形意拳的习练达到修炼心灵、增进健康、提高自信的目的。

目录

第一章 形意拳溯源

第一节 形意拳源自岳家拳

第二节 形意拳发展的里程碑

第三节 形意拳理论的发展

第四节 形意拳拳法体系的形成

第五节 尚派形意拳的特点

第二章 尚派形意拳养生

第一节 中西方健身方法的差异

第二节 形意拳与阴阳学说

第三节 形意拳与五行学说

第四节 形意拳与五脏养生

第五节 形意拳与精、气、神学说

第六节 尚派形意拳的养生价值

第三章 尚派形意拳基本功法

第一节 桩功——三体式

第二节 母拳——鹰捉

第三节 尚派形意拳习练要点

第四章 尚派形意五行拳

第一节 劈拳

第二节 钻拳

第三节 崩拳

第四节 炮拳

第五节 横拳

第五章 尚派形意十二形拳

第一节 龙形

第二节 虎形

第三节 猴形

第四节 马形

第五节 蛇形

第六节 鸡形

第七节 燕形

第八节 鹤形

第九节 鼉形

第十节 鲐形

第十一节 鹰形

第十二节 熊形

第六章 尚派形意拳套路

第一节 五行进退连环拳

第二节 形意拳高级竞赛规定套路

第七章 形意段位拳

第一节 形意一段拳

第二节 形意二段拳

第三节 形意三段拳

第四节 形意四段拳

第五节 形意五段拳

第六节 形意六段拳

参考文献

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)