

# 《大成拳初学入门》

## 图书基本信息

书名：《大成拳初学入门》

13位ISBN编号：9787811000504

10位ISBN编号：7811000504

出版时间：2004-1-1

出版社：北京体育大学出版社

作者：李照山,李照山

页数：209

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《大成拳初学入门》

## 内容概要

大成拳，又名意拳,中国拳术的一种,源于心意拳。《大成拳初学入门》共六章，分别介绍了大成拳概述、大成拳七妙法门、第一阶段训练、第二阶段训练、第三阶段训练等内容。书中提出了大成拳学练问答。《大成拳初学入门》内容图文并茂，丰富翔实，便于读者阅读参阅。

# 《大成拳初学入门》

## 作者简介

李照山，1955年出生于河南息县，师从王安平先生学习养生桩和五行动功，后拜大成拳实战名家王选杰先生为师，系统学练大成拳。

遵从王选杰先生注重武德、科学养生、强身健体、宏扬中华武术的教诲，多年来致力于大成拳拳学理论、搏击技术、养生功法等方面的研究教学工作。《精武》杂志曾刊发了《大成拳之魂——记大成拳名家李照山》、《走近李照山》等武术报告文学。中国教育电视台等13家电视台曾在“搏击擂台——人物风云榜”栏目中，对李照山先生进行专题报道。

李照山先生发表大成拳论文90余篇，出版《大成拳初学入门》、《大成拳养生真传》、《大成拳断手绝技》、《大成拳精典探秘》等专著，以及《大成拳养生健舞》、《中国大成拳》《大成拳上乘推手法》等VCD，名字收入《中国当代武术家辞典》、《中国专家人才库》等辞书。

# 《大成拳初学入门》

## 书籍目录

第一章 大成拳概述 第二章 大成拳七妙法门 第一节 站桩 第二节 试力 第三节 走步 第四节 发力 第五节 试声 第六节 推手 第七节 实作 第三章 第一阶段训练 第一节 浑元桩 一、桩式 二、站桩感觉 三、站桩时间 四、站桩的原则要求 五、身体的调整 六、收功 第二节 矛盾桩 一、桩式 二、矛盾桩的练习目的 三、矛盾桩的原则要求 第三节 钩锉试力 一、预备运作 二、两掌的过渡动作 三、钩锉动作 第四节 步法 一、摩擦步 二、横步 三、三角步 四、垫步 五、三解垫步 第五节 力量的诱导与发放 一、力量的诱导 二、自然整劲 三、定步放人法 四、动步放人法 第六节 单操手和连环技法 第四章 第二阶段训练 第五章 第三阶段训练 第六章 大成拳学练问答 附录：大成拳经典拳论

# 《大成拳初学入门》

## 精彩短评

- 1、内容易懂，适合初学者！
- 2、确是适合初学
- 3、很有条理,值得初学者购买
- 4、大成拳内容其实并没有什么大的新意,只是把其它拳法中的一些精华取出来,换了些新明词;自己的特色反而并不鲜明;给人感觉拼装出来的;好的方面:可以从另一个角度认识的拳法精华之所在.
- 5、初学入门者看看是不错的，桩功等很基础的介绍很详细。
- 6、介绍站桩的内容有冗余

# 《大成拳初学入门》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)