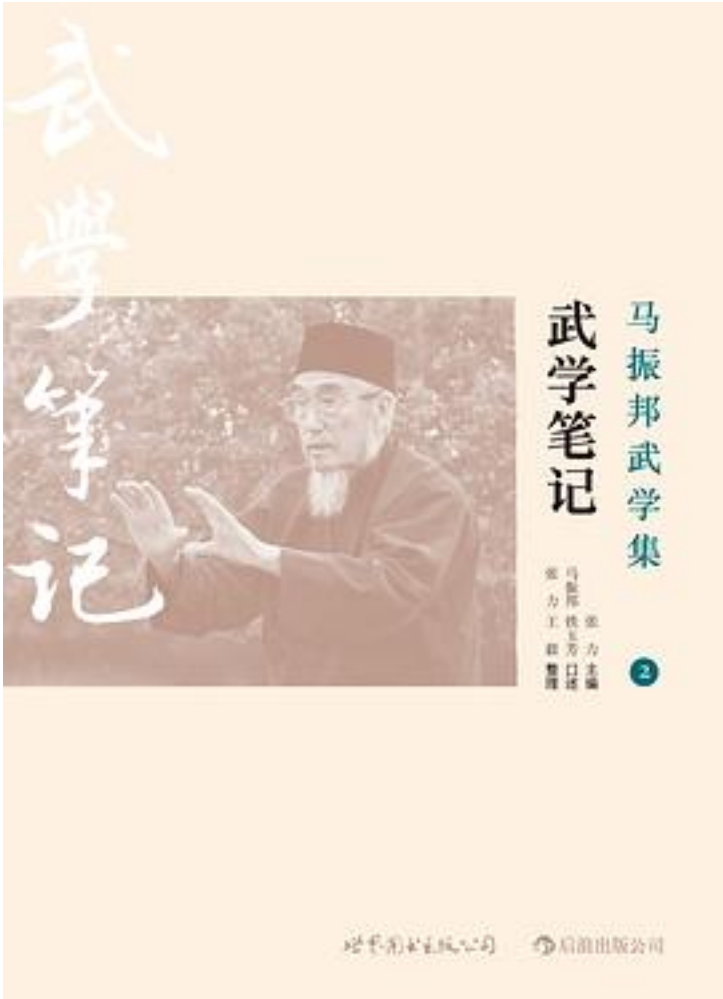


# 马振邦武学集2：武学笔记



[马振邦武学集2：武学笔记 下载链接1](#)

著者:张力 主编

出版者:世界图书出版公司·后浪出版公司

出版时间:2013-4

装帧:平装

isbn:9787510056246

本书是金牌武术教练马振邦编写的武术入门级教材，解答了武术初学者对于武术各个方面的疑问，如：什么是丹田？气沉丹田的意义是什么？练习武术对人的头、颈、口、肩

有什么要求？“闻鸡起舞”是什么时间等等。本书为马振邦多年武术教练工作的经验总结，在讲解武术基本知识的同时，还附有清晰图示和训练方法，极具参考价值。广大武术爱好者可通过本书为学习各种拳术打下坚实的基础，轻松踏上武术入门之路。

作者介绍:

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，国家级武术裁判。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。

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。

目录: 序一 风雨人生 奋斗无悔 马振邦 001  
序二 一代武术宗师 雷志敏 005  
序三 永远的恩师 赵长军 007  
序四 武者的对话——耄耋与不惑 马文国 010  
第一篇 武术运动的特点和作用 001  
第二篇 长拳基本功的主要内容和作用是什么？ 003  
第三篇 长拳套路的技術要求主要有哪些？ 005  
第四篇 练习长拳套路时怎样应用眼神？ 008  
第五篇 武术套路的难度是什么？ 009  
第六篇 练习武术套路对头、颈有什么要求？ 011  
第七篇 练习武术套路对口部有什么要求？ 012  
第八篇 练习武术套路对肩部有什么要求？ 013  
第九篇 什么是丹田？气沉丹田的意义是什么？ 014  
第十篇 在练习套路动作时运用“三先”的道理是什么？ 015  
第十一篇 劲、力的彼此关系及协同作用是什么？ 017  
第十二篇 儿童、少年从几岁开始习武较好？应先练什么？ 019  
第十三篇 “闻鸡起舞”是什么时间？“闻鸡起舞”有什么好处？ 021  
第十四篇 怎样才能练好侧空翻和旋子转体动作？ 023  
第十五篇 怎样练习弹跳力？ 024  
第十六篇 初学武术时应注意些什么？ 025  
第十七篇 练功前后要注意哪些问题？ 029  
第十八篇 长拳中的柔韧练习主要有哪些部位？ 031

第十九篇	武术运动中，力量素质是否占主要地位？怎样练习？	056
第二十篇	长拳套路中的主要手型、手法有哪些？怎样做？	090
第二十一篇	长拳套路中的主要步型、步法有哪些？怎样练习？	100
第二十二篇	长拳套路中的主要腿法有哪些？怎样练习？	108
第二十三篇	长拳套路中对腾空飞脚、腾空摆莲、旋风脚有哪些要求？怎样练习？	118
第二十四篇	长拳套路中常见的各种主要平衡动作有哪些？怎样做？	122
第二十五篇	长拳套路中常见的主要跌扑滚翻动作有哪些？怎样做？	127
第二十六篇	十路弹腿的作用是什么？怎样练习？	136
第二十七篇	几个训练方法的运用	179
第二十八篇	太极拳初学者应掌握和注意的事项	183
第二十九篇	拳械套路中的武术意识和“神态合一”	187
第三十篇	还武术的本来面目	188
第三十一篇	劈挂拳述真	191
第三十二篇	挽救红拳	194
第三十三篇	从电影《武当》谈影视武打设计	197
第三十四篇	武林忆旧：几位老拳师的传艺纪事	199
后记	两代习武人的心灵对话	218
出版后记		222
• • • • • (收起)		

[马振邦武学集2：武学笔记\\_下载链接1](#)

## 标签

武术

武学

马振邦武学集

有图有解释，武术基本功到武学基础知识都有

拳术

后浪

M

0-武道狂

# 评论

揭秘王牌武术队取得辉煌成就的秘诀

-----  
第227本。哎。

-----  
[马振邦武学集2：武学笔记\\_下载链接1](#)

# 书评

-----  
[马振邦武学集2：武学笔记\\_下载链接1](#)