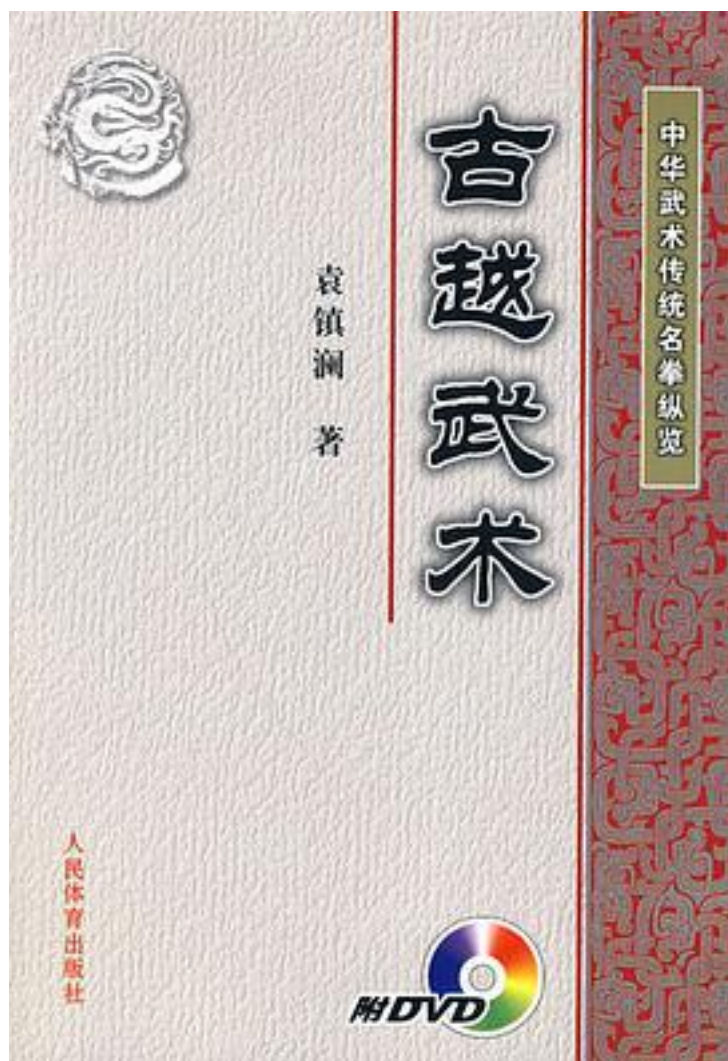


古越武术



[古越武术_下载链接1_](#)

著者:袁镇刚

出版者:

出版时间:2010-2

装帧:

isbn:9787500935520

《古越武术》讲述：在当今社会，武术作为文化，自然越是丰富多彩、越是深邃透彻就越有价值，然而武术在实际普及过程中，则越是简单、越讲究实效则越受人们的欢迎。近20年来，中国社会经济、生产技术快速发展，物质的富裕、科学的发达使人们的生活内容日益丰富，生活节奏也随之加快，使得现代人不大可能有过多时间来学习内容复杂、难度偏高的武术。因此，当今作为普及的武术形式必须是简单、实用，但又不能割断传统武术的文化思想内涵，否则武术会变成拳击、体操那样单纯的竞技运动。

理想的武术是底盘大、顶尖高的金字塔形的结构，所谓“底盘”是指普及面大，有大量的人群学习，内容则必须是简单实用的技击之“术”；所谓“顶尖”，是指武术体系的高级技术，虽然只有少数人，但其武术的演练艺术与武术文化思想水平非常之高，其境界达到“道”的水平。由“术”进“道”是中国武术必须要走的发展之路，本书介绍的“金水门拳法”似乎正朝着这一方向努力。

“金水门拳法”本是流传在浙南的民间武术，大约创立于明代嘉靖(1522--1566)年间，其主要内容有“金、木、水、火、土”五组攻防技法，还有两个套路与功法练习。其特点是突出武术技击方法，多以两人合练形式。
“金水门拳法”技术系统简单扼要，“踢、打、摔、拿”技术分类清楚，教学条理分明。在套路练习方面，主张“少而精”，讲究“打练兼顾，体用合一”。

作者介绍:

目录:

[古越武术_下载链接1](#)

标签

评论

[古越武术_下载链接1](#)

书评

古越武术 下载链接1