

<<太极推手真传>>

图书基本信息

书名：<<太极推手真传>>

13位ISBN编号：9787500929680

10位ISBN编号：7500929684

出版时间：2006-12

出版时间：人民体育出版社发行部（中国体育报业总社

作者：李亭全

页数：197

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：<http://www.tushu007.com>

<<太极推手真传>>

内容概要

太极推手是我们的国粹，是中华民族的先贤们给我们留下的无价之宝，也是中华民族为世界文化和体育文化创造的珍贵财富。

它是武中之文，较手之文。

它蕴藏着我们民族文化的内涵和哲理，是习武者以武会友、切磋、交流、比赛的一种极好的形式。

它对提高人体的素质，以及防身、健身都有很高的价值。

本书在理论上对许多人含糊不清的太极推手是怎么一回事，作了比较明确的解释，讲清了它的传统特点，及其包含的内容；回答了怎样练好太极推手的问题。

本书还详细地讲解了十五组具体的、实用的攻防方法，使人们能够学了即会，而且通过实战可以转变人们对太极推手的理解是空洞无物、以力降人、无技可施、无招可化、推推搡搡、对抗顶牛。

书中还介绍了能够体现其传统性、技击性、健身性、观赏性、娱乐性、趣味性的两套太极推手对练套路。

这两套太极推手套路，内容丰富，编排巧妙合理，动作舒展大方、轻柔连贯。

它充分运用前面所讲的十五组组合，动作更活，水平更高。

另外，本书还对太极推手八法，即棚、掤、挤、按、采、捌、肘、靠作了比较独到的解释，广大读者和太极推手爱好者在阅读时可以悉心品味。

<<太极推手真传>>

作者简介

李亭全，又名李廷全，1948年出生，天津市人，为董海川第五代、程廷华第四代、高义盛第三代传人，徐明桥新传弟子。

作者自幼喜妍武术，1959年投师于徐明桥老先生刘武至今已四十七载。无论在理论上和实践上，对高派游身八卦连环掌、散手、八卦太极拳、太极推手，都有较深的造诣。自1983年担任天津市河西区武术社教练，传授八卦掌、散手、太极推手等。曾获天津市传统武术比赛...等奖，天津市太极拳推手比赛60公斤级第二名。有论文入选首届世界传统武术节论文报告会及第三届中国焦作国际太极拳交流大会太极拳论文报告会，并获奖。

<<太极推手真传>>

书籍目录

当前太极推手的状况太极推手是怎么一回事怎样练好太极推手太极推手基本(组合)训练 第一组 平圆单推手(定步) 第二组 平圆双推手 第三组 相步四正手 第四组 托肘进步推胸与侧身退步立桩相互转换 第五组 甲、乙相互外领(横采) 第六组 甲、乙相互外领(横采) 双手撞肩 第七组 甲、乙相互捧推 第八组 外领单撞掌与(栖身)倒卷肱相互攻卸 第九组 撤步外领与下绕托肘,相互攻卸 第十组 甲、乙双手相互推按 第十一组 甲、乙(双方)双臂上绕循环练习 第十二组 甲、乙双臂相互任意缠绕 第十三组 行步牵捋与行步挤靠 第十四组 甲、乙相互大捋(即四隅大捋) 第十五组 采腕托肘与转身靠太极推手对练套路之一 起势 第一组相步四正手 第二组 甲、乙相互推按(定步) 第三组 甲、乙活步双臂循环上绕 第四组 甲、乙活步双臂体前散揉 第五组 甲、乙定步平圆单推手 第六组 乙、甲相互推按(定步) 第七组 甲、乙相互外领(横采)撞肩 第八组 外领单撞掌与栖身倒卷肱相互攻卸 第九组 甲、乙相互捧、捋、挤 第十组 甲、乙相互外领(横采) 第十一组 下绕托肘与转身靠太极推手对练套路之二 第十二组 相步四正手 第十三组 甲、乙横跨步相互横捋 第十四组 甲、乙活步进退四正手 第十五组 甲、乙活步转身四正手 第十六组 甲、乙相互(四隅)大捋 第十七组 外领单撞掌与转身青龙抓盔 第十八组 甲、乙活步单推手 第十九组 甲、乙连续进步托肘推胸 第二十组 甲、乙相互牵捋、挤靠……对太极推手中棚、捋挤、按、采、捌、肘、靠含义的解释后记

<<太极推手真传>>

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:<http://www.tushu007.com>