第一图书网, tushu007.com

<<北派太极快拳>>

图书基本信息

书名：<<北派太极快拳>>

13位ISBN编号：9787500933557

10位ISBN编号：750093355X

出版时间：2008-9

出版时间：人民体育出版社

作者：谢忠守，薛军　著

页数：324

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

内容概要

谢守忠，1942年生，自幼酷爱武术，先后习过少林拳、戳脚翻子拳，80年代初，学练吴式太极拳，是吴式太极拳名家王培生先生的入门弟子张耀忠先生的高徒。
几十年来他自强不息，闻鸡起舞，苦练研磨吴式太极拳，深悟其拳理拳法；广收门徒，勇于实践、大胆创新，先后改编了家传的“太极自然刀”“太极自然剑”“太极自然枪”，创编了“吴式快拳对练”“吴式太极快拳”；在省、市、全国一些武术比赛中多次夺魁。

第一图书网, tushu007.com

<<北派太极快拳>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 北派太极快拳的传承 第二节 北派太极快拳的风格特点 第三节 北派太极快拳的基本要领　一、基本手型　二、基本步型、步法　三、腿法第二章 北派太极快拳八法 第一节 北派太极快拳八法实用技击单操手　一、动作名称歌诀　二、技术图解 第二节 北派太极快拳八法对练第三章 北派快拳五十八式 第一节 动作名称 第二节 技术图解第四章 北派太极快拳锁喉拳对练 第一节 动作名称 第二节 动作图解第五章 太极拳理论杂谈　一、自古武医是一家　二、太极五行与人体对应窍位及一年四季的关系　三、人体十二时辰经络气血运行歌　四、练功起居应时歌(八法)　五、挤劲饱满松柔弹筋长劲巧通肝经　六、若要捋劲轻灵巧气血流畅通心经　七、肤可竖箭必通肺经　八、若要拥劲有松弹骨坚髓满通肾经　九、太极拳秘要　十、为什么要练快拳推手　十一、太极拳推手的要领　十二、太极拳推手中莫犯双重之病　十三、引进落空的训练方法　十四、太极拳推手打法十八字诀.　十五、太极拳推手和散手的各种劲法应用　十六、要想活天年必练太极拳　十七、试论太极拳“六松”附录 吴式太极拳北派(印诚门)部分弟子传系表后记

编辑推荐

《北派太极快拳》由人民体育出版社出版。

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