

<<武式太极拳竞赛套路46式>>

图书基本信息

书名：<<武式太极拳竞赛套路46式>>

13位ISBN编号：9787536475298

10位ISBN编号：7536475292

出版时间：2013-1

出版时间：翟维传、翟世宗 四川科学技术出版社 (2013-01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>

## <<武式太极拳竞赛套路46式>>

### 内容概要

《武式太极拳竞赛套路46式》系统而详细的讲解了武式太极拳竞赛套路（46式）的拳法动作及要领。  
《武式太极拳竞赛套路46式》由武式太极拳第五代传人翟维传大师撰写，并亲身示范，全书对招式的讲解深入浅出、图文并茂，无论是太极拳的初学者，还是有一定基础的太极拳爱好者，都能从中获益匪浅。

## <<武式太极拳竞赛套路46式>>

### 作者简介

翟维传，是武式太极拳第五代传人，太极拳大师，1942年出生于太极拳中兴发祥地——河北省永年县广府镇。

翟先生为当代武式太极拳代表人物之一，现任邯郸市武术协会荣誉主席，邯郸市武式太极拳学会会长，永年县太极拳协会副主席，永年县维传武式太极拳研究会会长等职。

翟先生自幼习拳，先后拜武式太极拳第四代传人魏佩林、姚继祖二位宗师门下，尽得二位恩师真传，五十年研练不辍，拳架、器械浑厚工整，尤善打手，著作烦丰，授徒甚众。

翟先生参加了国家对《武式太极拳竞赛套路》的编排工作，先后出版了《武氏太极拳系列教学光盘》一套（十一碟）和《武式太极拳术》等书。

武式太极拳第六代传人，国家一级社会体育指导员，太极拳教练，国家二级裁判员，永年县政协委员

。

## &lt;&lt;武式太极拳竞赛套路46式&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 武式太极，文雅之风 Chapter One Elegant Wu's Taichi 一、百年武式奥妙源流 Secret Origin of Hundred—gear Wu 's Taichi 二、干枝梅花，朴实无华的武式太极拳 Crisp Plum Blossom Branches , Unostentatious Wu 's Taichi 三、推陈出新——武式太极拳竞赛套路46式五大特色 Develop Initiatives —Five Features of Wu 's Taichi Competition 四、竞技与养生之道 Competition and Regimen Theory 第二章 一招一式，扎实武式太极拳基础 Chapter Two Start Out Small , Lay a Foundation of Wu's Taichi 一、手型 Hand Type 1.荷叶掌 2.推掌 3.捋掌 4.撩掌 5.切掌 6.劈掌 7.托掌 8.按掌 9.捶掌 二、步型 Pace Tgpe 1.虚步 2.实步 3.弓步 4.跟步 5.践步 6.跌步 7.独立步 三、八法五步 Five Steps and Eight Hand Techniques 1.八种劲道 拥 捋 挤 按 采 捌 肘 靠 2.五种步法 前进 后退 左顾 右盼 中定 四、身法 Upper Body Skills 1.含胸 2.拔背 3.松肩 4.沉肘 5.提顶 6.吊裆 7.裹裆 8.护肱 9.腾挪 10.闪战 11.气沉丹田 12.尾闾正中 13.虚实分明 第三章 武式太极拳竞赛套路46式功法详解 Chapter Three Movements Analgsis of Wu 's Taichi Competition 第一段 Section One 第一式 起势 第二式 左右懒扎衣 第三式 左单鞭 第四式 提手上势 第五式 白鹤亮翅 第六式 左右搂膝拗步 第七式 进步左搬拦捶 第八式 如封似闭 第九式 白鹤亮翅 第十式 抱虎推山 第十一式 左右野马分鬃 第十二式 手挥琵琶 第十三式 对心掌 第二段 Section Two 第十四式 右单鞭 第十五式 右云手 第十六式 玉女穿梭 第十七式 高探马 第十八式 左右分脚 第十九式 转身右蹬脚 第二十式 按势 第二十一式 青龙出水 第二十二式 闪通背 第二十三式 左单鞭 第三段 Section Three 第二十四式 左云手 第二十五式 左下势 第二十六式 左金鸡独立 第二十七式 右下势 第二十八式 右金鸡独立 第二十九式 践步打捶 第三十式 翻身二起脚 第三十一式 左右披身伏虎 第三十二式 肘底捶 第四段 Section Four 第三十三式 左右倒卷肱 第三十四式 青龙出水 第三十五式 左拍脚 第三十六式 转身十字摆莲 第三十七式 跳步指裆捶 第三十八式 左下势 第三十九式 上步七星 第四十式 退步跨虎 第四十一式 转身摆莲 第四十二式 弯弓射虎 第四十三式 上步右搬拦捶 第四十四式 如封似闭 第四十五式 双撞捶 第四十六式 收势 附录——连环图 Appendix—Comic Strip

## <<武式太极拳竞赛套路46式>>

### 章节摘录

版权页：插图：如风吹梅枝摆一样，随着对方的风向而改变摆动的方向。

在武式太极拳的推手训练中，既不讲究硬撒硬拿，也不提倡以招击身，而提倡以劲路制人，就是在不丢不顶、沾连黏随中实现我顺人背，用劲路制住对方，使其进退不能，身处落空状态。

这就是太极听劲懂劲之功夫。

听劲是听对方之劲，感觉对方的劲头，劲源以及劲的变化情况。

懂劲是自身的身法安排，根据对方之劲变化而变化。

一旦筋劲源受制，身体必然旋转不灵，丧失进攻能力，甚至会因失去平衡而跌出。

只有通过推手，互相学习，反复运用，才能提高技艺，掌握太极之真谛。

中正安舒，支撑八面 各式太极拳都讲究身法正直，即头部要做到虚领顶劲，身躯要做到含胸拔背、直腰松胯以及尾闾中正。

武式太极拳拳式小巧，步法灵活、进跟退撤，定势中多虚步、后虚步，所以身躯更为正直，打拳好似散步时之姿势，故又称为“中正安舒”。

武式太极拳非常注重身法，做对身法才可达到以意领气，以气运身，由内动带动外形，势势做到中正安舒，支撑八面。

两手各管半胸，互不逾越，才可达到“一身备五弓，劲从脚跟起，蓄劲如张弓，发劲似放箭”的境地。

。

身法做对，可以登堂入室；身法不对，徒劳无功。

但是身法做对不是一件容易之事，要勤学苦练，仔细揣摩，循序渐进，还要有名师指点，言传身教，才能窥见门径。

## <<武式太极拳竞赛套路46式>>

### 编辑推荐

《武式太极拳竞赛套路46式》是由国家级太极大师精心传授标准竞赛套路，五十余年深厚功力，嫡传正宗太极拳法。

<<武式太极拳竞赛套路46式>>

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>