

<<太极拳攻防术图解>>

图书基本信息

书名：<<太极拳攻防术图解>>

13位ISBN编号：9787801489708

10位ISBN编号：7801489705

出版时间：2006

出版时间：新星出版社

作者：赵宪平

页数：199

字数：40000

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>

<<太极拳攻防术图解>>

内容概要

本书共分五部分。

第一部分：太极拳五趟小架子。

这是在太极拳故乡河北永年民间有一定流传的太极拳练功方法，攻防含义很强，它像一面放大镜，使太极拳的某些动作得到彰显，常常练习，可增长太极拳的基本功和攻防意识。

第二部分：太极推手。

太极推手比较普及，但各地掌握的太极拳推手方法不尽一致。

本书列举了其中的一些方法，因篇幅所限，更多的方法不能尽列，只能靠读者举一反三。

举一反三也同样适用于各部分。

第三部分：太极对练法。

接住了对方的劲，和对方胶着到一起以后，会产生各种各样的攻守战法，太极对练法就是要进行这样的攻守训练。

第四部分：太极接手法。

太极拳善于近身作战，最好是和对方贴到一起后再进行攻防。

所以接劲是太极拳攻防的第一关。

不会接劲就用不上太极攻防技巧。

前四部分都是以图为主，并注以动作说明和歌诀，相互对照，易于摹仿练习。

第五部分：拳论。

作为本书的附录部分，可加深对图解部分的理解。

顺便交待一下，现在人们一说太极拳，往往要指明属于那一流派。

事实上，流派形成是后来的事，在永年，早期太极拳是没有流派之分的。

故本书没有强调什么流派。

如果按现在的分法，则本书的“太极攻防术”，杨式和武式的打法都包含在里边了。

<<太极拳攻防术图解>>

书籍目录

序前言太极五趟小架子 一、单手炮 二、摔法 三、腿法 四、闪法 五、六步捶太极推手 一、单搭手 二、双搭手 三、定步单推手 四、定步双推手 五、活步推手 六、大持推手太极对练太极接手法练功感悟 太极拳散手论 太极拳体用歌诀跋

<<太极拳攻防术图解>>

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>