

<<孙式太极拳竞赛套路及其防身应用>>

图书基本信息

书名：<<孙式太极拳竞赛套路及其防身应用>>

13位ISBN编号：9787810515375

10位ISBN编号：7810515373

出版时间：2000-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：孙永武

页数：193

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>

## <<孙式太极拳竞赛套路及其防身应用>>

### 前言

太极拳是我国宝贵的民族文化遗产，是我国武术主要流派之一。

由于它完美的艺术造型、独特的技击技术，以及它在医疗、保健、养生等方面的学术价值和实用价值，决定了它的存在价值，这是太极拳越来越受到广大中外有识之士重视、普及面越来越广的根本所在。

孙式太极拳是一代武术名师孙禄堂先生合形意、八卦、太极为一体创立的，其特点是：进退相随，迈步必跟，退步必撤，动作舒展圆活，敏捷自然，转变方向多以“开”、“合”相接。

为适应国内外交流以及比赛活动的需要，中国武术院组织太极拳专家编创、审定了孙式太极拳竞赛套路。

孙式太极拳竞赛套路分为6个段落，共73个动作，运动路线往返多变，但动作的编排很有规律，突出表现为“开合手”多次出现，凡转身换势多以“开合手”连接，并不难学习。

本书是为了满足初学者自学自练孙式太极拳竞赛套路的需要而编写的。

它全面介绍了习练太极拳的基本要求和方法，并以分解教学为基础，将每一势分成若干分动，每一分动均有形象的图示和要领提示，一目了然。

初学者只要按本书介绍的方法认真学习，很快即可掌握。

## <<孙式太极拳竞赛套路及其防身应用>>

### 内容概要

《孙式太极拳竞赛套路及其防身应用》全面介绍了练太极拳的基本要求和方法，并以分解教学为基础，将每一势分成若干分动，每一分动均有形象的图示和要领提示，一目了然。

《孙式太极拳竞赛套路及其防身应用》详述了孙式太极拳竞赛套路中的29个主要动作的攻防含义及防身应用。

## <<孙式太极拳竞赛套路及其防身应用>>

### 作者简介

孙永武，男，1971年出生于江苏徐州，现在南京体育学院武术教研室任教。

自幼随父习武，1991年考入北京体育大学武术系，师从门惠丰教授学习太极拳。

曾获1995年全国武术（太极拳、剑、推手）锦标赛孙式太极拳第五名，1996年全国武术（太极拳、剑、推手）锦标赛杨式太极拳第三名、孙式太极拳第五名。

自1995年至今担任南京体育学院散手代表队教练，多次带队参加全国武术比赛，成绩优秀。

## <<孙式太极拳竞赛套路及其防身应用>>

### 书籍目录

第一章 孙式太极拳概述 第一节 孙式太极拳技术特点 第二节 孙式太极拳竞赛套路结构特点 第三节 孙式太极拳竞赛套路学练要点第二章 孙式太极拳竞赛套路的教与学 第一节 教学原则 第二节 教学方法 第三节 教学过程与步骤第三章 孙式太极拳竞赛套路动作规格 第一节 孙式太极拳竞赛套路身体姿势的基本要求 第二节 孙式太极拳竞赛套路堆本动作方法 第三节 孙式太极拳竞赛套路练习的基本要求第四章 孙式太极拳竞赛套路分解教学图解 一、动作名称 二、动作分解教学图解第五章 孙式太极拳竞赛套路的防身应用 第一节 太极拳技击防身应用概述 第二节 孙式太极拳竞赛套路防身应用图解 一、揽扎衣的防身用法 二、开合手的防身用法 三、白鹤亮翅的防身用法 四、单鞭的防身用法 五、手挥琵琶的防身用法 六、进步搬拦捶的防身用法 七、肘底看捶的防身用法 八、如封似闭和抱虎推山的防身用法 九、接膝拗步的防身用法 十、云手的防身用法 十一、分脚的防身用法 十二、高探马的防身用法 十三、倒卷肱的防身用法 十四、跋步打捶的防身用法 十五、蹬脚的防身用法 十六、披身伏虎的防身用法 十七、野马分鬃的防身用法 十八、海底针的防身用法 十九、闪通背的防身用法 二十、云手下势的防身用法 二十一、玉女穿梭的防身用法 二十二、进步指裆捶的防身用法 二十三、金鸡独立的防身用法 二十四、双峰贯耳的防身用法 二十五、上步七星拳的防身用法 二十六、退步跨虎的防身用法 二十七、转身摆莲的防身用法 二十八、弯弓射虎的防身用法 二十九、双撞捶的防身用法

章节摘录

第一节孙式太极拳技术特点 孙式太极拳的创始人是清末河北完县人孙福全先生。

孙福全，字禄堂，晚号涵斋。

其自幼酷爱习武，先随李魁垣学习形意拳；后又学于李之师郭云深，得其真传；又从师程延华学习八卦掌；民国初年又从师郝为真学习武式太极拳。

孙禄堂毕生研习武术，博采各家之长，融汇贯通，把形意拳、八卦掌、太极拳三家融为一体，独创孙式太极拳，成为我国当今五大太极流派之一。

孙式太极拳主要有以下几方面的技术特点：一、进退相随 孙式太极拳与其它各式太极拳的技术区别主要就在步法上，讲究进退相随，迈步必跟，退步必撤，步法轻灵敏捷。

转向时多以“开”、“合”相接，故又称“开合活步太极拳”。

二、三体合一 孙式太极拳融形意、八卦、太极拳于一体，它不但运用了形意拳中的起、钻、落、翻，八卦掌中闪、展、腾、挪的身法与手法特长，又不失太极拳中稳、柔、缓、匀的整体外部特征与内在要求，以及沾、连、粘、随，以轻制重的技法特点。

动作沉稳，轻灵兼具，劲断而意不断，全套动作如行云流水，绵绵不断。

插图：插图：

## <<孙式太极拳竞赛套路及其防身应用>>

### 编辑推荐

孙式太极拳是太极拳流派之一，清末河北定县人孙禄堂（1862—1932）所创。

是在武式太极拳基础上，吸收形意拳进步必跟，退步必撤的步法、八卦掌拧旋敏捷的身法和两门拳术手法，创编成的。

此拳动作小巧轻灵，架高步活，柔缓圆活，转换轻盈，运动方向变化多。

步法进退相随，运转开合相接。

孙禄堂先生熔三派拳术于一炉创孙氏太极拳，进而纳三派剑法为一体而创孙氏太极剑。

帮此，形意剑，八卦剑之风格剑式在孙氏太极剑中均有展现。

《孙式太极拳竞赛套路及其防身应用》全面介绍了练太极拳的基本要求和方法，内容丰富翔实。

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>