

<<中国武术段位制系列教程>>

图书基本信息

书名：<<中国武术段位制系列教程>>

13位ISBN编号：9787040258196

10位ISBN编号：7040258196

出版时间：2009-9

出版范围：高等教育

作者：国家体育总局武术研究院 编

页数：126

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>

<<中国武术段位制系列教程>>

内容概要

本书是《中国武术段位制》孙式太极拳段位技术教程，由国家体育总局武术研究院组编，中国武术协会审定，围绕孙式太极拳段位技术考评内容和标准编写。

主要内容包括孙式太极拳概述和一至六段段位技术的基本形态、单练套路、对打套路和拆招技法。

本书是大众习练孙式太极拳，考取国家武术段位的规定考试用书。

本书还可作为高等学校武术专业教材、大中小学武术教师培训教材和各级各类武术馆校教学用书。

<<中国武术段位制系列教程>>

书籍目录

第一章 孙式太极拳概述 第一节 孙式太极拳的历史沿革 第二节 孙式太极拳的基本技法 一、对人体静型技法的要求 二、对人体动态技法的要求 三、对整体运动技法的要求 四、对攻防技法的要求
第二章 孙式太极拳段位技术图解 第一节 孙式太极拳一段技术图解 一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招 第二节 孙式太极拳二段技术图解 一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招 第三节 孙式太极拳三段技术图解 一、一基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招 第四节 孙式太极拳四段技术图解 一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招 第五节 孙式太极拳五段技术图解 一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招 第六节 孙式太极拳六段技术图解 一、单练套路 二、对打套路 三、拆招附录

<<中国武术段位制系列教程>>

章节摘录

插图：三、对整体运动技法的要求孙式太极拳吸取了形意拳的基本姿势三体式和进步必跟，退步必撤的步法以及起、钻、落、翻等手法，具有动作简练，朴实明快的特点。

兼同八卦掌起、落、扣、摆等步法和拧旋敏捷，式式相连，身灵步活，有随走随变的身法特点。

同时不失太极拳柔和、缓慢、轻盈、动作圆活均匀，处处带有弧形，运动绵绵不断、前后贯穿的整体外部特征与内在要求。

孙式太极拳的运动节奏要求柔和、缓慢、匀速，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。

但从其单个动作来分析主要是灵活多变，节奏鲜明。

在练习时势如钟摆，动则稍快，静则稍慢。

孙式太极拳讲究外修其身、内养其心、动中求静。

它一能理气机，增强肺腑功能；二能通百脉，增强肝脏功能。

练习时保持思想集中，呼吸细而深长，直贯丹田。

孙式太极拳以内劲为追求的目标。

所谓“内劲”，是一种“中和”之劲。

中和入门的方法，是循明劲、暗劲、化劲的进阶进行练习，逐渐达到“拳无拳，意无意。无意之中是真意”的境界四、对攻防技法的要求孙式太极拳在技击中讲究“以静制动、以柔克刚、小力胜大力、沾连粘随、不丢不顶”等技法。

强调引出并集中力量攻击对方的空点。

或当对方力量处于强势时，我方引入落空，使其势转弱或变无，进而瞬间发力，取得四两拨千斤的效果。

因其情况不同也可借力打力。

在技击中，“沾连粘随”四字诀是跟随对方的运动。

引导对方的力量，使其重心不稳，无法着力和攻击。

此外，孙式太极拳在技击中可以与形意、八卦的技击方法并用。

能丢而不丢，顶而不顶，根据情况灵活应用。

<<中国武术段位制系列教程>>

编辑推荐

《孙式太极拳》：中国武术段位制系列教程

<<中国武术段位制系列教程>>

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>