

<<太极推手绝技>>

图书基本信息

书名：<<太极推手绝技>>

13位ISBN编号：9787500920601

10位ISBN编号：7500920601

出版时间：2001-5

出版时间：人民体育出版社

作者：安在峰

页数：303

字数：200000

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>

## &lt;&lt;太极推手绝技&gt;&gt;

## 内容概要

本书共为九章和附录。

第一章是太极推手概述，主要介绍了太极推手的起源与发展，锻炼价值及太极推手原理等。

第二章是太极手法法，主要介绍了放松、站桩、活步桩、操手桩、发劲、化劲、听劲等功夫的练法

。在放松里介绍了摆动放松、折叠放松、颤抖放松；在站桩里介绍了无极桩、太极桩、两仪桩、四象桩、五行桩，并对五行桩着重进行了注释和剖析；在活步桩里介绍了旋转步（凤凰旋窝步）、行桩步（走步子）、疾步桩（打点子）；在操手桩里介绍了推、托、摇、挑、掇、挤、按、云；在发劲里对前冲劲、抛放劲、下放劲、螺旋劲、缠丝劲、松弹劲、抖颤劲、振动劲、游荡劲、靠撞劲从同在整个劲的产生机制、发动的最佳角度、发劲的三要素及发劲的练法、要点、用法等方面做了详细的介绍；在化劲里对引化、顺化、吸化、旋化、觉化、分化、柔化、截化、乱抖化、化劲原理及化劲练法进行了详细的介绍；在听劲里听触听、视听、神会听、听劲的原理、听劲练法进行了详细的介绍。

第三章是揉手练习，对胸部、肩部、肘部、腕部的推发柔化练习做了详尽的介绍。

第四章是粘手练习，介绍了挂掌粘腕练习、捋带粘臂练习、折叠绷按练习、又腕粘臂练习等。

第五章是太极推手基本技术，主要介绍了控制术、拔根术、打偏术、换位术四大绝技。

第六章是太极推手实作，主要介绍了发放法（35法）、化发法（11法）、听化发法（11法）、引化发法（6法）。

第七章是散推制胜20招。

第八章是太极拳散招用法，介绍了杨式太极拳的典型动作的15招用法。

第九章是太极推手的战术应用，主要讲述了6种战胜对方采取的策略和方法。

附录部分选录了8款传统的太极经典拳论。

全书文字通俗易懂，叙述准确，图文并茂，所收功法科学、招法实用，功用效果显著，是太极推手爱好者及广大武术爱好者难得的好教材。

## &lt;&lt;太极推手绝技&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 太极推手概述 第一节 太极推手的起源与发展 第二节 太极推手的锻炼价值 第三节 太极推手原理  
 一、以静制动 二、以慢制快 三、以柔克刚 四、四两拨千斤第二章 太极推手功法 第一节 放松功  
 一、摆动放松 二、折叠放松 三、颤抖放松 第二节 关柱(静力桩) 一、无极桩 二、太极桩  
 三、两仪桩 四、四象桩 五、五行桩 第三节 活步桩(动力桩之一) 一、旋转步(凤凰旋窝步)  
 二、行步桩(走步子) 三、疾步桩(打点子) 第四节 操手桩(动力桩之二) 一、推 二、托 三、摇 四、挑 五、棚 六、捋 七、挤 八、按 九、云 十、捌 第五节 发劲 一、太极推手发劲原理 (一)内在整体劲的产生机制 (二)发劲的最佳角度 (三)发劲的三要素 二、发劲的练法(对空练习) 1.前冲劲练法 2.抛放劲练法 3.下放劲练法 4.螺旋劲练法 5.缠丝劲练法 6.松弹劲练法 7.抖颤劲练法 8.振动劲练法 9.游荡劲练法 10.靠撞劲练法 .....第三章 揉手练习(双人练习)第四章 粘手练习第五章 太极推手基本技术第六章 太极推手实作第七章 散推制胜20招第八章 拳散招用法第九章 太极推手的战术应用附录:太极推手经典理论

## <<太极推手绝技>>

### 编辑推荐

《太极推手绝技》附录部分选录了8款传统的太极经典拳论。

全书文字通俗易懂，叙述准确，图文并茂，所收功法科学、招法实用，功用效果显著，是太极推手爱好者及广大武术爱好者难得的好教材。

<<太极推手绝技>>

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>