

<<太极拳实用技击法>>

图书基本信息

书名：<<太极拳实用技击法>>

13位ISBN编号：9787500922896

10位ISBN编号：7500922892

出版时间：2002-6

出版时间：人体

作者：武世俊

页数：233

字数：100000

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>

<<太极拳实用技击法>>

内容概要

太极推手与散手实践是中华武术的一部分。

在其发展过程中，它不断吸纳其它拳种有用的技法来充实自己，逐步形成一套独特的练法，但它又与其它拳种在技击法则上有着许多雷同之处。

因此，要正确熟练地掌握这门技艺，还应对其它拳种的有关知识有一个综合的了解。

太极推手与散手实践在继承发展过程中，由于不同时期的历史背景和各种因素的限制，以及人们学习层次不同、理解不一，导致一些练法与实际用法出现偏差。

有的是以健身和观赏为主，有意编入一些舞蹈及体操动作，淡化了其攻防作用。

有些动作因比赛时为防止不必要的伤害而弃之不用。

这些都束缚了手法的充分发挥，使不少太极拳爱好者「每见数年纯功，不能运化」。

真正武术功法的精华，不在乎架式的好坏，动作的难易，而要以得人为准，举手投足即见输赢，「哼哈」之间，胜负立判。

早期太极拳不过几势，俗称「老三刀」，已概括了「棚捋挤按，采 肘靠」八门劲力和「进退顾盼定」五行步法的配合，其身法「纵横高低，进退反侧」已在其中，而概括起用法来，也无非是几大招式

。

我作为一名武术工作者，在半个世纪的武术生涯中，深刻体会到要正确掌握这门技艺，必须要有一个客观的态度和科学的学习方法，要严格通过各个阶段的训练才可达到目的。

为此，本书力求从拳理、拳法的要领及练功先后次序上加以说明。

着重阐明太极拳推手实战的基本功法和基本技法要领。

<<太极拳实用技击法>>

作者简介

武世俊，男，1945年生于山西省孝义县。

从小酷爱武术，8岁拜师，学习"梅花" "八法" "通臂" 以及"查、炮、华、洪" 等拳种和器械。

1966年拜田秀臣为师，潜心钻研陈式太极拳的拳理拳法及套路演练技巧和新老套路的不同风格特点，后又得到冯志强、邓杰等太极名家的指导。

习武半个世纪，主要精力倾注在了中华武术的推广和发展中。

<<太极拳实用技击法>>

书籍目录

第一章 基本功法训练要领 第一节 基本桩功 第二节 基本动功 第三节 其他辅助功法 第四节 御敌基本素质要求第二章 基本推法要领 第一节 定步单手基本推法 第二节 定步双手基本推法 第三节 活步基本推法第三章 基本化发要领 第一节 局部化发 第二节 补手化发 第三节 折叠化发 第四节 放截化发 第五节 螺旋化发 第六节 牵引与提抽化发 第七节 大捋与捌肘化发 第八节 其他类型化发第四章 基本打法要领 第一节 引化打法 第二节 贴身靠打法 第三节 常用腿法 第四节 综合手法的应用第五章 擒拿与反擒拿基本技法 第一节 擒拿的基本技法 第二节 反擒拿解脱转化要领附：作者从武生涯

<<太极拳实用技击法>>

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>