

<<太极破腿百法>>

图书基本信息

书名：<<太极破腿百法>>

13位ISBN编号：9787500940173

10位ISBN编号：7500940173

出版时间：2011-7

出版单位：人民体育

作者：孙国玺

页数：264

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>

<<太极破腿百法>>

内容概要

《太极破腿百法》一书，是我多年习练太极拳和散打的经验总结。在数十年的苦练中，我体会到，不管是内家拳法，还是外家打法，其技击的目的和方法都有相通的共性。从传统的陈式太极拳一路、二路来讲，拳法中含有弹腿、蹬腿、里合腿、摆莲腿、二起脚、旋风脚、前扫腿、后扫腿等多种腿法。那么，我就要问一句：既然有这么多腿法，就说明太极拳可以用腿法去攻击对手！如果太极拳可以用腿法进行攻击，那么反过来讲，太极拳也会有破解各种腿法的招式。

多年来，我根据太极拳和散打的教学实践，试探性地将陈式洪派太极拳的各式招法运用到散打的破腿之中，进而，大胆地写出《太极破腿百法》一书。当然，不足之处在所难免，真诚地希望各派名家高手予以指正，以求再版时，能给广大读者以更加新颖的太极拳破腿方法新貌。

<<太极破腿百法>>

作者简介

孙国玺，陈式洪派太极拳第三代传人，中国武术六段，国家武术一级裁判，庄河市武术协会副主席兼秘书长、庄河市太极拳协会主席，中国武术协会会员，“精武百杰”之一。

多次在全国和国际武术大赛上荣获陈式太极拳、翻子拳、三类拳、长器械、双器械、刀术、剑术、双器械、九节鞭等项目的冠军和金奖。

孙国玺不仅武功高强，且文武兼修，在《精武》杂志上发表论文数十篇，创编过40集电视连续剧本《逍遥奇侠传》；2005年，出版过《逍遥铲》《逍遥武技道》的教学光盘。

著有《太极散打》《太极破腿百法》《太极反擒拿及白手多兵刃》等著作。

其弟子有近20人被载入《大连市志》《庄河市志》。

在国际、全国、省传统武术比赛、锦标赛、冠军赛中，其弟子共荣获奖牌近百枚。

<<太极破腿百法>>

书籍目录

第一章 太极八法劲力的实战模拟训练

第一节 棚劲

一、单手棚法

二、双手棚法

第二节 捋劲

一、抖绳劲力练法

二、活劲模拟练法

第三节 挤劲

一、挤功固定练法

二、挤功移动练法

第四节 按劲

一、固定按劲练法

二、灵活按劲练法

第五节 采劲

一、单人采手练法

二、双人采手练法

第六节 捌劲

一、短棒别树上棚捌法

二、短棒挑物下棚捌法

第七节 肘法

一、单击肘

二、双击肘

第八节 靠法

一、肩靠

二、背靠

三、胯靠

四、胸靠

第二章 内功

第一节 躺练筋脉法

第二节 坐练筋脉法

一、手握练法

二、伸拉脚筋法

第三节 站练筋脉法

一、两臂伸直握法

二、两腿提踵练法

第三章 太极拳破解腿法的实战运用

第一式 金刚捣碓

第二式 懒扎衣

第三式 六封四闭

第四式 单鞭

第五式 白鹤亮翅

第六式 搂膝拗步

第七式 初收

第八式 斜行拗步

……

<<太极破腿百法>>

编辑推荐

孙国玺，陈式洪派太极拳第三代传人，中国武术六段，国家武术一级裁判，庄河市武术协会副主席兼秘书长、庄河市太极拳协会主席，中国武术协会会员，“精武百杰”之一。

《太极破腿百法》是孙国玺多年习练太极拳和对散打的经验总结，主要介绍了太极八法劲力的实战模拟训练，内功以及太极拳破解腿法的实战运用。

<<太极破腿百法>>

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>