

<<太极拳经典技法实战攻略>>

图书基本信息

书名：<<太极拳经典技法实战攻略>>

13位ISBN编号：9787500942986

10位ISBN编号：7500942982

出版时间：2012-11

出版单位：人民体育出版社

作者：李仁平

页数：202

字数：145000

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>

## <<太极拳经典技法实战攻略>>

### 内容概要

写出《太极拳经典技法实战攻略》这本书，达到了一个基本目的：首次较系统地把简化太极拳的实战技法公告世人，从中，让大家能具体、细致、深度、完整地领略到太极拳自身实用、简捷的制敌手段和防身自卫的方法，健全了太极拳体用兼备不可缺一的训练内容，保证其训练与实战实用的完整性和完美性，丰富和推动太极拳文化向前发展。

## <<太极拳经典技法实战攻略>>

### 作者简介

李仁平先生1952年生人，天津市人，中国广播电视大学法律专业毕业。自幼习武，在吕学铭老师的指导下，系统地阅读了现有的武术典籍，对中国武术倾注了几十年的精力，对武术文化、武术文明的研究与传播倾入了全身心的热情。

自1980年经苏长泉先生引荐，缘拜中国八卦掌第四代宗师吕学铭先生，得以系统地学习、继承中国武当武术，有太极、八卦、刀、枪、剑、戟……求师于中国八卦掌第四代传习人李允中先生，学习中国武当武术的养生学。

现为中国八卦掌第五代传世人，武当武技太极拳的传世人，武当剑第十二代传承人，天津净业国技研究社社长。

致力于中国武当武术的继承、挖掘、研究、整理及传播。

出版发行《发现开合太极》《八卦掌之道》《通识武学之十三势》等书，并有文章在《武魂》《台湾武林》发表。

## <<太极拳经典技法实战攻略>>

### 书籍目录

- 第一章 起势技法的实战攻略
  - 第一节 起势拳势的图释
  - 第二节 起势在实战中的用途及技法
  - 第三节 起势拳势的小结
- 第二章 野马分鬃技法的实战攻略
  - 第一节 野马分鬃拳势的图释
  - 第二节 野马分鬃在实战中的用途及技法
  - 第三节 野马分鬃拳势的小结
- 第三章 白鹤亮翅技法的实战攻略
  - 第一节 白鹤亮翅拳势的图释
  - 第二节 白鹤亮翅在实战中的用途及技法
  - 第三节 白鹤亮翅拳势的小结
- 第四章 搂膝拗步技法的实战攻略
  - 第一节 搂膝拗步拳势的图释
  - 第二节 搂膝拗步在实战中的用途及技法
  - 第三节 搂膝拗步拳势的小结
- 第五章 手挥琵琶技法的实战攻略
  - 第一节 手挥琵琶拳势的图释
  - 第二节 手挥琵琶在实战中的用途及技法
  - 第三节 手挥琵琶拳势的小结
- 第六章 倒卷肱技法的实战攻略
  - 第一节 倒卷肱拳势的图释
  - 第二节 倒卷肱在实战中的用途及技法
  - 第三节 倒卷肱拳势的小结
- 第七章 揽雀尾技法的实战攻略
  - 第一节 揽雀尾拳势的图释
  - 第二节 揽雀尾在实战中的用途及技法
  - 第三节 揽雀尾拳势的小结
- 第八章 单鞭技法的实战攻略
  - 第一节 单鞭拳势的图释
  - 第二节 单鞭在实战中的用途及技法
  - 第三节 单鞭拳势的小结
- 第九章 云手技法的实战攻略
  - 第一节 云手拳势的图释
  - 第二节 云手在实战中的用途及技法
  - 第三节 云手拳势的小结
- 第十章 高探马技法的实战攻略
  - 第一节 高探马拳势的图释
  - 第二节 高探马在实战中的用途及技法
  - 第三节 高探马拳势的小结
- 第十一章 右蹬脚技法的实战攻略
  - 第一节 右蹬脚拳势的图释
  - 第二节 右蹬脚在实战中的用途及技法
  - 第三节 右蹬脚拳势的小结
- 第十二章 双峰贯耳技法的实战攻略

<<太极拳经典技法实战攻略>>

- 第一节 双峰贯耳拳势的图释
  - 第二节 双峰贯耳在实战中的用途及技法
  - 第三节 双峰贯耳拳势的小结
  - 第十三章 独立技法的实战攻略
  - 第一节 独立拳势的图释
  - 第二节 独立在实战中的用途及技法
  - 第三节 独立拳势的小结
  - 第十四章 左右穿梭技法的实战攻略
  - 第一节 左右穿梭拳势的图释
  - 第二节 左右穿梭在实战中的用途及技法
  - 第三节 左右穿梭拳势的小结
  - 第十五章 海底针技法的实战攻略
  - 第一节 海底针拳势的图释
  - 第二节 海底针在实战中的用途及技法一
  - 第三节 海底针拳势的小结
  - 第十六章 闪通背技法的实战攻略
  - 第一节 闪通背拳势的图释
  - 第二节 闪通背在实战中的用途及技法
  - 第三节 闪通背拳势的小结
  - 第十七章 搬拦捶技法的实战攻略
  - 第一节 搬拦捶拳势的图释
  - 第二节 搬拦捶在实战中的用途及技法
  - 第三节 搬拦捶拳势的小结
  - 第十八章 如封似闭技法的实战攻略
  - 第一节 如封似闭拳势的图释
  - 第二节 如封似闭在实战中的用途及技法
  - 第三节 如封似闭拳势的小结
  - 第十九章 十字手技法的实战攻略
  - 第一节 十字手拳势的图释
  - 第二节 十字手在实战中的用途及技法
  - 第三节 十字手拳势的小结
  - 第二十章 收势技法的实战攻略
  - 第一节 收势拳势的图释
  - 第二节 收势在实战中的用途及技法
  - 第三节 收势拳势的小结
- 后记

## <<太极拳经典技法实战攻略>>

### 编辑推荐

在笔者李仁平多年的太极拳教学过程中，常有造访者求教简化太极拳的“技法”。大家都不知道简化太极拳的防身作用有哪些、是什么、在什么地方?在制敌自卫上都不清楚如何使用它、施展它。

世人对于简化太极拳的了解，除了保健的作用，武术的意义和作用距离自己是那么地遥不可及。

而言外之意，就是想知道这套太极拳的实战意义是怎样的。

实用的能耐有多大，技术有多好，效果有多强。

《太极拳经典技法实战攻略》的内容，就是揭示和回答以上的问题。

<<太极拳经典技法实战攻略>>

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>