

<<吴式太极标准竞赛套路45式拳>>

图书基本信息

书名：<<吴式太极标准竞赛套路45式拳>>

13位ISBN编号：9787807059493

10位ISBN编号：7807059494

出版时间：2009-4

出版时间：成都时代出版社

作者：童红云

页数：113

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>

<<吴式太极标准竞赛套路45式拳>>

前言

清朝同治年间，杨式太极拳创始人杨露禅（1799～1872）从河北永年县来到北京旗营开始教拳，在他的弟子中有全佑、万春、凌山三人得其真传，其中全佑长柔化、万春得刚劲、凌山善发人。后来，全佑在杨式小架的基础上，经过发展、创新、修润，形成了一个全新的太极流派。全佑之子吴鉴泉（1870～1942）又得其父真传，具有很深的太极造诣。他在全佑创新的太极拳架的基础之上，去掉其中的重复和跳跃动作，合拳架更加柔和规矩，成为连绵不断、符合太极阴阳理论的功架，从而创编出小架子太极拳（又称中架子太极拳），也就是吴式太极拳。

相对于其他太极流派，吴式太极拳的功架更紧凑，动作更连贯，有着突出的轻灵圆活的特点。徒手要求立身中正安舒，手法严密，招数更加多样化；活步大捋则是机动灵活，粘走两宜；散手更是出神入化，动若江河。

吴式太极拳强调守静而不妄动，极富细腻绵柔的独特气质。

<<吴式太极标准竞赛套路45式拳>>

内容概要

吴式太极标准45式拳，是在传统吴式太极拳套路的基础上创编而成的，具有内容充实、动作对称、布局合理、衔接合顺的特点，还严格遵循“欲进先退”、“欲伸先屈”、“欲起先伏”、“欲上先下”、“欲左先右”的运动规律。

遵循动作从其欲达方向的反向做起的逆向运动原则，使得动作与动作的连接中充满了肢体弧线运动的轨迹，产生出一种圆滑、流转的动态形象。

吴式太极拳最初由杨式太极拳创始人杨露禅的弟子全佑在杨式小架的基础上，经过创新和发展而创造出雏形，后又经全佑之子吴鉴泉改编，而创造出更加柔和规矩的拳架，也就是吴式太极拳。

可以说，吴鉴泉先生是吴式太极拳的定型人。

本书所介绍的吴式标准45式拳就是吴式太极的竞赛套路之一。

它既保留了传统吴式太极拳套路的风格、特点及技术要领，又不失创新与发展，集竞赛性、健身性、表演性于一体。

<<吴式太极标准竞赛套路45式拳>>

作者简介

童红云，传统吴式太极拳第五代传人、国家高级教练员师从中华武术百杰李秉慈先生。

武汉体育学院武术系研究生。

自幼习武十岁时入体工队开始专业武术训练，练习刀、枪、剑、棍、太极拳等，多次赴中国香港、台湾以及新加坡等地区进行武术表演。

并主攻吴式太极拳十几年

<<吴式太极标准竞赛套路45式拳>>

书籍目录

第一章 曲伸柔和圆太极——吴式柔化太极 一、吴式太极拳传奇 1. 源自杨式，自成一派——吴式太极拳简史 2. 吴式太极拳竞赛套路 二、保健医疗两相宜——吴式太极拳的实用价值 1. 保健功能 2. 医疗作用 三、吴式太极拳的习练要领 1. 七大姿势要领 2. 四大动作要领

第二章 形意大小起柔化——吴式太极之葳功法 一、基本手形 拳、掌、钩 二、主要手法 1. 主要拳法：冲拳、栽拳、撇拳、反冲拳、贯拳、钻拳 2. 主要掌法：推掌、拥掌、搂掌、拦掌、云掌、架掌、插掌、挑掌、捋掌、穿掌、抹掌 3. 主要臂法：棚、挤 三、基本步形 弓步、虚步、仆步、马步、独立步、丁步、歇步 四、主要步法 上步、退步、横开步、扣步、碾步、并步 五、基本腿法 分脚、蹬腿、双摆腿、单拍腿 六、基本功练习 桩功练习：无极桩、弓步桩、坐步桩 腿功练习：压腿、劈腿、蹬腿、行步

第三章 吴式太极标准45式拳拳谱 一、套路结构与技术特点 二、详细动作分解演练 起势 右揽雀尾 左单鞭 提手上势 白鹤亮翅 左、右搂膝拗步 手挥琵琶 进步搬拦捶 如封似闭 十字手 左揽雀尾 右单鞭 右下势 金鸡独立 右、左倒卷肱 右海底针 左闪通背 撇身捶 肘底看捶 左、右野马分鬃 玉女穿梭 云手（向左）右高探马 右分脚 左分脚 左右打虎 右蹬脚 双峰贯耳 斜飞势 右迎面掌 十字拍脚 搂膝左栽捶 左海底针 右闪通背 云手（向右）左高探马 回身指裆捶 左下势 上步七星 退步跨虎 左迎面掌 转身摆莲 弯弓射虎 退步搬拦捶 收势 附录：吴式太极拳动作路线图

<<吴式太极标准竞赛套路45式拳>>

章节摘录

插图：一、吴式太极拳传奇Introduction and Stories of Wu's Taichi Boxing1 . 源自杨式，自成一派——吴式太极拳简史Main History of Wu's Taichi Boxing吴式太极拳由满族人全佑先生（1834-1902）始创。清朝同治年间，杨式太极拳创始人杨露禅（1799-1872）从河北永年县来到北京旗营开始教拳，除教满族王公贵族外，在旗营中得其真传的还有全佑、万春、凌山三人。他们有成就后，奉杨露禅之命，拜其次子杨班侯（1837-1892）为师，但实际上仍由杨露禅先生亲自传授。

经过数年勤学苦练，三人各有所得，其中全佑长柔化、万春得刚劲、凌山善发人。

之后，全佑在杨式小架的基础上，经过发展、创新、修润，形成了一个新流派。

全佑之子吴鉴泉（1870-1942）自幼喜练武功，在父亲的教导下，对太极拳的造诣日益精深。

他在慢架中去掉重复和跳跃动作，使拳架更加柔和规矩，成为连绵不断、符合太极阴阳理论的功架，创编出小架子太极拳（又称中架子太极拳），也就是吴式太极拳。

可以说，吴鉴泉先生是吴式太极拳的定型人。

吴式太极拳功架紧凑，松静自然，充分表现出轻灵、圆活和动作贯串的特点。

徒手要求立身中正安舒，手法严密，招数多样化，细腻绵柔，守静而不妄动。

活步大捋更是机动灵活，粘走两宜。

散手则更出神入化，动若江河。

此外，吴式太极拳还保留了较多的传统器械项目，如太极剑、太极对剑、太极刀、太极扎四枪等。

1928年，吴鉴泉先生受上海精武体育会邀请赴上海教拳，1935年创设“鉴泉太极拳社”，并于1939年在上海西藏路青年会建“鉴泉厅”，为吴式太极拳爱好者提供了习武场所。

1942年，吴鉴泉先生逝世以后，上海鉴泉太极拳社社务由其女吴英华（1907-1996）和女婿马岳梁（1901-1998）负责。

如今，鉴泉太极拳社现已发展到中国香港、澳门地区及新加坡、菲律宾、美国、加拿大等国家，而且在联合国总部也有太极拳俱乐部教授吴式太极拳。

<<吴式太极标准竞赛套路45式拳>>

编辑推荐

《吴式太极标准竞赛套路45式拳》介绍了：光大正宗国术太极！

源自杨式·自成一派·独具特色。

太极中最绵柔缓和的一个流派，有卓越的强身康体、修身养性的功效。

吴式太极拳以柔化著称，动物轻松自然；拳势小巧灵活，拳架紧养凑而舒展 推手细腻绵柔；活步机动灵活；外形温雅、八面稳定却张力十足。

DVD：吴式太极正宗传人全国吴式太极拳冠军演示，标准竞赛功架。

泊自杨式，自成一派。

吴式太极拳以柔化著称，强调意形并重、身心双修、虚实分明，手法严密，招数多变，守静而不妄动。

柔和规矩但气机鼓荡，细腻绵柔但八面稳定。

练好太极、提升境界的根基——七大姿势要领，从初学到豁然贯通的必备之术——四大动作要领，形意大小起柔化——吴式太极之基本功法，基本手型·手法·步型·步法·基本功练习。

吴式太极标准45式拳拳谱。

套路结构与技术特点详细解析·各式动作分解演练·全套动作演示。

吴式太极正宗传人、全国吴式太极拳冠军童红云亲授吴式太极45式拳标准竞赛功架，各式动作分解演练、全套动作正面背面完整演示、套路结构与技术特点详细解析。

<<吴式太极标准竞赛套路45式拳>>

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>