

<<太极推手秘传>>

图书基本信息

书名：<<太极推手秘传>>

13位ISBN编号：9787500924890

10位ISBN编号：7500924895

出版时间：2004-1

出版时间：人民体育出版社

作者：安在峰 编

页数：319

字数：247000

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>

<<太极推手秘传>>

内容概要

太极推手是我国一项宝贵的民族文化遗产，是我国武术宝库中一颗明珠，它不仅具有高深的哲理，而且具有高深的技击价值，同时又是一项集娱乐、保健、竞技、强身于一体的体育运动。

此书是为了弘扬中国武术精神，推广太极拳精华，普及太极推手知识，传播太极推手技艺，教授太极推手方法，提高太极推手运动水平，促进太极推手运动的发展，增强人民的身体素质，为人类的健康事业尽绵薄之力。

在编写过程中本着由浅入深、循序渐进、理论联系实际、功用兼备的原则，尽可能地建立起系统化、规范化、科学化的技术体系。

本书在编写过程中参阅了大量的古典太极拳文献和现代太极推手资料，注重理论，注重实践，兼顾初学者着重于提高。

叙述简明，图文并茂，照之研读，可理明功进，学同会，练则成，用见效。

可谓一本学习太极推手、提高技击能力的好教材，实属一部太极推手真传秘法，希望国内外广大太极推手爱好者喜欢。

<<太极推手秘传>>

书籍目录

第一章 概论 第一节 太极推手的发展简史 第二节 太极推手的道德修行 第三节 推手功夫的修炼步骤
第二章 原理 第一节 太极推手的力学原理 第二节 太极推手的内劲 第三节 太极推手的四大技法 第四节
揉化功夫的三要素 第五节 太极推手要领 第六节 太极推手精要直指第三章 功法 第一节 放松法 第二
节 松紧法 第三节 呼吸法 第四节 太极推手功夫修炼 第五节 体能训练第四章 技法 第一节 手法 第二
节 操手 第三节 步法 第四节 根法 第五节 倾斜力 第六节 劲法 第七节 对操 第八节 打桩第五章 推手 第
一节 搭手方法 第二节 练习方法第六章 实作 第一节 进手 第二节 听劲 第三节 化劲 第四节 发劲 第五
节 旋打 快推 快摔 第六节 松在推手中的运用第七章 绝技 第一节 太极推手控制放摔法 第二节 太极推
手采肩发打法 第三节 太极推手靠打技法 第四节 太极沾身快摔技法 第五节 太极发劲远放快摔法第八
章 竞技 第一节 赛场的情绪控制与激发 第二节 赛圈的意识 第三节 战术应用 第四节 规则摘要附录：
太极推手经典理论

<<太极推手秘传>>

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>