

<<太极反擒拿法>>

图书基本信息

书名：<<太极反擒拿法>>

13位ISBN编号：9787500941040

10位ISBN编号：7500941048

出版时间：2012-1

出版时间：人民体育

作者：孙国玺

页数：324

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>

## <<太极反擒拿法>>

### 内容概要

“太极反擒拿法”是太极拳在实战中的一种有效技术手段，它运用了太极拳的粘黏连随，使对手无法做到有效的侵犯，同时，破坏了其平衡或制约了其动作的发挥和运用，从而创造我顺人背的有利时机，将对手迅速制服的绝技。

太极反擒拿以棚、捋、挤、按、采、捌、肘、靠的八法劲力为核心，在近身实战中更加具有稳妥、合理和严密性。

“太极反擒拿法”是利用点、拿、锁、扣、扳、缠、切、压、拧、裹、缠、绕等的手法，使敌关节、韧带超过了其运动的生理极限，从而失去自控能力而被制，以达到制一点而牵动全身的奇特效果。

“太极反擒拿法”包含了反关节、拿穴道、分筋脉、挫骨法、摔、打、发放等技法原理。在破解擒拿时，力求快、准、狠。

在交手中，要有缠绵感觉，即粘、黏、连、随，听其劲路，凭肌肤与敌接触的感觉，及时掌握对手的劲路变化，顺其来势而采取适当、有效的应变措施，达到我顺人背的目的，在迫使对手背力僵的同时，继之以爆发力而摧毁敌手，造成敌脱臼乃至筋断骨折的下场。

在抓拿对手关节的同时，不能生扳硬压，否则，会弄巧成拙，反而被制。

在手法引化的同时，腿部也要有螺旋和缠丝，以锁、绊、踩、压、别、缠、勾、挂等技法，来克制敌下盘，使敌腿不能灵活运转，迫使敌重心失控，以达到我引进落空的效果。

## <<太极反擒拿法>>

### 作者简介

孙国玺，洪派太极拳第三代传人，武术段位6段，中国武术协会会员；辽宁省庄河市武术协会副主席兼秘书长，庄河市太极拳协会主席；精武百杰。在全国和国际武术大赛中，多次获得过太极拳、二类拳、三类拳、刀术、剑术、九节鞭、双器械、长器械的冠军和金奖；在《精武》杂志上，发表论文数十篇。著有《太极散打》、《太极破腿百法》、《太极反擒拿及白手夺兵刃》等著作；他把太极拳的缠丝劲运用到腿法当中，独创了太极缠丝腿，并著有《太极缠丝腿》一书。

## <<太极反擒拿法>>

### 书籍目录

#### 第一章 拳法的灵魂精气神

##### 第一节 精

##### 第二节 气

##### 第三节 神

#### 第二章 擒拿的劲力和综合素质训练

##### 第一节 指力训练

###### 一、扔沙袋

###### 二、抓球功

###### 三、卧虎功

##### 第二节 拧握力的训练

###### 一、拧砣棒

###### 1. 正握右拧练法

###### 2. 正握左拧练法

###### 3. 反握右拧练法

###### 4. 反握左拧练法

###### 二、千斤棒

###### 1. 单手拧法

###### 2. 双手拧法

.....

#### 第三章 江湖经验篇

#### 第四章 经络骨骼筋络与穴道

#### 第五章 太极反擒拿实战运用

<<太极反擒拿法>>

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>