

<<武式太极杆>>

图书基本信息

书名：<<武式太极杆>>

13位ISBN编号：9787537726818

10位ISBN编号：7537726817

出版时间：2006-4

出版时间：山西科学技术出版社

作者：翟维传

页数：93

字数：86000

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>

<<武式太极杆>>

内容概要

《武式太极杆》重点介绍了十三杆。

十三杆又名十三枪，是祖师武禹襄所创，历代宗师精此技法。

杆在太极拳中是提高太极功夫很好的辅助器械。

拳谚讲“身体不整，用枪校”，亦说明杆在太极拳中的重要性。

在现代，练习十三杆时多用白腊杆，杆长丈余，直径以后手微握不住杆身为标准。

其练习要领为精神集中，身体中正，身体与枪要成一整体，要做到身灵、步活、后合、劲整，走粘幅度不要太大，以使对方刺不着自己的身体为准则，幅度太大不易反击与回刺，甚至露出破绽。

经长期不断习练，可使习练者内劲大增，劲整浑圆，力达杆尖。

《武式太极杆》除十三杆外还介绍了桶杆、杠杆、缠杆、四散杆、四黏杆等杆法，并附有在量照片及详细讲解资料。

<<武式太极杆>>

作者简介

翟维传先生，是武式太极拳第一代传人，太极拳大师，1942年出生于太极拳中兴发祥地——河北省永年县广府镇。

翟先生为当代武式太极拳代表人物之一，现任邯郸武术协会荣誉主席，邯郸市武式太极拳学会会长，永年县太极拳协会副主席，永年县维传武式太极拳研究会会长等职。

翟先生自幼习拳，先后拜武式太极拳第四代传人魏佩林、姚继祖二位宗师门下，尽得二位恩师真传，五十年研练不辍，拳架、器械浑厚工整，尤善打手，著作颇丰，授徒甚众。

翟先生参加了国家对《武式太极拳竞赛套路》的编排工作，先后出版了《武氏太极拳系列教学光盘》一套（十一碟）和《武式太极拳术》等书。

<<武式太极杆>>

书籍目录

一、武式太极十三杆（枪）概述二、武式太极杆礼仪三、武式太极杆持杆法四、武式太极杆步法五、武式太极十三杆套路名称顺序六、武式太极十三杆套路图解七、武式太极杆功法（一）太极杠杆（亦称粘黏杆）简述（二）太极杜杆演示图解（三）太极桶杆简述（四）太极桶杆图解八、琥式太极杆对练（一）武式太极四杆对练要领说明（二）武式太极四黏杆对练图解（三）武式太极四散杆对练图解（四）太极缠杆对练图解九、武式太极杆技法对练图解附录 附录一 翟维传履历 附录二 武式太极拳传承表

<<武式太极杆>>

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>