

<<孙式太极拳剑>>

图书基本信息

书名：<<孙式太极拳剑>>

13位ISBN编号：9787564408787

10位ISBN编号：7564408782

出版时间：2012-3

出版时间：北京体育大学

作者：孙婉容 编

页数：245

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>

## <<孙式太极拳剑>>

### 内容概要

孙氏拳的开合手既是桩功又等于形意拳的三体式，在一趟拳中多次出现，还走出了四正四偶八卦的方位，是形意八卦太极有机结合的典范。

孙氏拳的身法下肢的屈曲是135度，正好走出武式拳的逢进必跟，逢退必随的原则。

孙婉容老师编著的《孙式太极拳、剑》一书从介绍孙氏拳的起源功法，到孙禄堂先生的演练（照片），都是原汁原味的孙氏太极拳，这是对太极拳文化的一大贡献。

可以说是现代版的《太极拳学》（孙禄堂著），对学习研究太极拳是一本好书。

详细介绍了孙式太极拳创始人孙禄堂先生，富有传奇的一生，以及他以三拳合一创编的孙式太极拳和著名的《太极拳学》著作。

另外还介绍了孙式太极剑和孙式太极拳竞赛套路等。

## &lt;&lt;孙式太极拳剑&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一章 孙氏太极拳简述
  - 第一节 孙氏太极拳概论
  - 第二节 孙氏太极拳的源流
    - 一、孙氏太极拳的产生
    - 二、孙禄堂的武学之路
    - 三、孙禄堂传略
    - 四、孙禄堂三代家人简介
- 第二章 孙氏太极拳的特点
  - 第一节 三拳合
    - 一、三拳合一的特点
    - 二、三拳合一的精髓是融合创新
  - 第二节 开合手承接
  - 第三节 进退步相随
  - 第四节 孙氏太极拳的修习
    - 一、桩法讨论——三体式
    - 二、基本步法
- 第三章 孙氏太极拳传统套路
  - 第一节 《太极拳学》自序解注
  - 第二节 孙氏太极拳传统套路动作解注
    - 一、孙氏太极拳传统套路动作名称
    - 二、孙氏太极拳传统套路
    - 三、孙氏太极拳传统套路动作路线示意图
- 第四章 孙氏太极剑传统套路
  - 第一节 孙氏太极剑传统套路
    - 一、孙氏太极剑概述
    - 二、孙氏太极剑基本要领
    - 三、孙氏太极剑传统套路
  - 第二节 孙氏太极剑对练套路
- 第五章 孙式太极拳竞赛简化套路
  - 第一节 孙式太极拳竞赛套路
    - 一、技术特点
    - 二、动作基本方法及要求
    - 三、孙式太极拳教与学
    - 四、孙式太极拳竞赛套路分解教学
    - 五、孙式太极拳竞赛套路动作路线示意图
  - 第二节 孙式太极拳简化套路
    - 一、孙式简化太极拳动作名称
    - 二、孙式简化太极拳动作说明及图解
- 第六章 孙氏太极拳学练精要
  - 第一节 孙氏太极拳拳式练法
    - 一、孙氏太极拳的发力
    - 二、孙氏太极拳盘架子过程
  - 第二节 孙氏太极拳修习程序
    - 一、练习孙氏太极拳的三个阶段
    - 二、孙氏太极拳技理

## <<孙式太极拳剑>>

三、对孙氏太极拳的几种误解

四、孙氏太极拳的几个境界

第三节 孙氏太极拳推手（打手）习练

一、推手的目的和功效

二、推手训练概说

三、推手训练的步骤

四、推手习练图解

第四节 孙氏太极拳技击要素

一、何谓神、意、气

二、修习的方法

三、用于技击之要

四、神圆、意真、气刚与技击十大素质的融合

第五节 孙氏太极拳习练问答

附录 孙禄堂原著《太极拳学》

后记

## <<孙式太极拳剑>>

### 章节摘录

版权页:第一章孙氏太极拳简述第一节孙氏太极拳概论太极拳乃中国国粹，是争舒斗艳的中华武术花园中的奇葩。

因其是在明代各家拳法、尤其是戚继光：十二势长拳之基础上，结合道家导引、吐纳之术，并运用阴阳、经络学说而形成，故属内家拳。

孙氏太极拳为孙禄堂在历代拳家经验之基础上，以自身数十年苦修精研为前提，在深明各家拳经要义和武学原理后所精心创立。

正是基于其本身所蕴涵的传承与创新两大特性，孙氏太极拳亦可称为中华武术史上一里程碑式的尝试之举，因为它破天荒地将形意、八卦与太极三拳合而为一，并在中国武术史上首次提出及印证了“拳与道合”这一经典命题。

也正因其显著的理论特色和非凡的实践成就，孙氏太极拳当之无愧地和陈氏、杨氏、吴氏、武氏及赵堡太极共同构成了太极拳这一驰誉中外的武术流派，并最终风靡全球。

<<孙式太极拳剑>>

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>