

<<吴式太极基础13式拳>>

图书基本信息

书名：<<吴式太极基础13式拳>>

13位ISBN编号：9787807059516

10位ISBN编号：7807059516

出版时间：2009-4

出版时间：成都时代出版社

作者：童红云

页数：67

字数：80000

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>

<<吴式太极基础13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，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，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。

吴式基础13式拳是在传统吴式太极拳的基础上，经过简化和精炼而改编出的一套吴式太极拳入门拳套。

它既传承了传统吴式太极拳轻灵圆柔的独特气质，又在编排上独具个性。

相对于传统吴式太极拳而言，吴式基础13式拳动作更简单，拳谱更精简，结构更合理，是初学者首选之教程。

习拳者通过练习吴式简易13式太极拳，可以改善体质、预防各种疾病，防止脊椎变形、保持身体的灵活性，促进血液循环、增强肌体各器官和系统的活动机能；特别是老年人，经常练习可以延年益寿、强健骨骼并防止老年性骨折。

该拳由太极拳正宗传人、全国武术太极拳（剑）锦标赛蝉联冠军童红云女士亲自执教。

童红云女士毕业于武汉体育学院武术专业，获民族传统体育专业硕士学位；在从事太极拳学习和教授二十余年中，勇毅力行、务实宽厚、敬业守责、严谨治学，深得学练者爱戴。

由于教授得法，童红云女士曾培养出太极拳全国冠军和相当一批后起之秀，受其教授和指导的国内外太极拳爱好者人数众多，对太极拳的继承和推广工作，做出过有益的贡献，享誉海内外。

<<吴式太极基础13式拳>>

内容概要

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的雏形，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。

吴式基础13式拳是在传统吴式太极拳的基础上，经过简化和精炼而改编出来的。它既传承了传统吴式太极拳轻灵圆柔的独特气质，又在编排上独具个性。相对于传统吴式太极拳而言，吴式基础13式拳动作更简单，拳谱更精简，整个套路结构也更精炼合理，整套功架简单实用，易学易练，尤其适合初学者作为吴式太极入门教程来习练。

【高清DVD教学版，中文简/繁体可选字幕】 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基础13式拳，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解析详细。

<<吴式太极基础13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。

并生攻吴式太极拳十几年

<<吴式太极基础13式拳>>

书籍目录

第一章 吴式太极传奇 一、源自杨式、自成一派——吴式太极简史 二、以外引内、缓慢圆活——吴式太极拳12大习练要领 三、以意领气——吴式太极拳的行气法 四、强身健体、祛病养生——吴式太极拳的功效第二章 吴式太极基本功法 一、基本手形 拳、掌、勾 二、主要手法 主要拳法：冲拳、栽拳、撇拳 主要掌法：推掌、棚掌、搂掌、拦掌、云掌、架掌、插掌、挑掌、捋掌 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 吴式太极基础13式拳拳谱 太极起势 右揽雀尾 左右搂膝拗步 进步搬拦捶 右左野马分鬃 退步倒卷肱 右海底针 左闪通背 撇身捶 搂膝指 裆捶 玉女穿梭 正单鞭 合太极势附：演示者简介

<<吴式太极基础13式拳>>

章节摘录

插图：第一章吴式太极传奇一、源白杨式、自成一派吴式太极简史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，除其教授的满族王公贵族外，在旗营中得其真传的还有全佑、万春、凌山三人。

他们成就后，奉杨露禅之命，拜杨露禅次子杨班侯（1837—1892）为师，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，独创了一个新流派。

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、圆活和动作连贯的特点。

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年创立“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。

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，而且联合国也有太极拳俱乐部教授吴式太极拳。

吴鉴泉先生去上海后，全佑先生的弟子王茂斋（1862—1940）一直在北京传授吴式太极拳，从上世纪三十年代起就成为了吴式太极拳北方的掌门人，人称“南吴北王”。

王茂斋先生弟子很多，主要弟子有彭仁轩、赵铁厂、杨禹廷、刘光斗、王子英、修丕勋、李文杰、王历生、曹幼圃、朱家和等一百多人。

杨禹廷（名瑞霖，1887—1982）是王茂斋先生的高足，是当今吴式太极拳继承发扬的代表人之一。

杨老师教拳七十多年，一生以此为职业，对传授吴式太极拳做出了卓越贡献。

他门人、弟子众多，可谓桃李满天下，其中最出名的有赵安祥、王培生、戴玉三、李经梧、王辉璞、孙枫秋、郑时敏、李秉慈和翁福麒等数十人。

他在著作《太极拳动作解说》一书中第一个把现代数学概念纳入了太极拳教学，用八方线确定太极拳方位，使用奇偶数分动教学法，并详细阐述了练好吴式太极拳的三十个问答题。

该书是吴式太极拳传遍国内外并将其发扬光大的规范教材。

杨禹廷老师因此也被誉为是将吴式太极拳规范化的先驱者。

<<吴式太极基础13式拳>>

编辑推荐

《吴式太极基础13式拳》介绍了：吴式太极，在中华武术宝库中独树一帜，大放异彩。吴式基础十三式拳经，传统吴式太极拳，精简改编而来，动作更简单，拳谱更精简，功架结构也更精炼合理，整套拳法简单实用，易学易练，尤其适合初学者作为，吴式太极入门教程来习练。吴式太极是太极中最绵柔缓和的一个流派，具有卓越的强身健体、修身养性的功效，适合男女老少常年锻炼。

它集竞赛性、健身性、表演性于一体，光大正宗国术太极！

其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指。

吴式太极传奇源自杨式、自成一派——吴式太极简史，以外引内、缓慢圆活——吴式太极拳12大习练要领，以意领气——吴式太极拳的行气法，强身健体、祛病养生——吴式太极拳的功效。

吴式太极基本功法：基本手型·主要手法·基本步型·主要步法·基本功练习吴式太极基础13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。

<<吴式太极基础13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>