

<<太极推手修炼>>

图书基本信息

书名：<<太极推手修炼>>

13位ISBN编号：9787810510745

10位ISBN编号：7810510746

出版时间：1996-08

出版时间：北京体育大学出版社

作者：于志钧

页数：338

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>

## <<太极推手修炼>>

### 内容概要

本书是一部太极推手的专著，它兼顾初学者，着重于推手运动员的技术提高，也为推手教练提供一本良好的太极推手教材。

编写本书的主导思想是：一、由浅入深，循序渐进。

全书从基本功入手，讲到拳架及拳架与推手的关系，再介绍推手的基本理论知识，然后深入到推手技术，最后介绍太极推手实战即推手比赛。

二、深入浅出，通俗易懂。

我们屏弃一切故弄玄虚的神秘化旧习，用科学道理讲解太极推手的理论和技术。

三、介绍一套实践证明行之有效的推手训练方法，改变过去“太极十年不出门”的陈规。

四、打破技术保守的旧习，公开了许多过去不外传的技术秘密，特别是练习方法的秘密，例如粘黏劲、松弹劲、反弹劲等。

五、本书推手技术内容，都是经过在各种场合反复应用的检验，有些技术在重大推手比赛中使用取得了良好效果、没有丝毫仅凭想象、推论的虚张声势成份。

六、本书首次剖析了全国重大太极推手比赛中的典型战例，这是一个新的尝试。

七、本书全部图像都是根据真实照片绘制，真实可靠。

## &lt;&lt;太极推手修炼&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 太极推手的传统经典理论 第一节 太极推手主要经典理论著作 一、太极拳论（山右王宗岳）  
二、太极拳论（张三丰遗著） 三、十三势行功心解 四、十三势歌 五、打手歌 六、三十七势心  
会论（许宣平） 第二节 太极推手主要经典理论解 一、王宗岳《太极拳论》解 二、张三丰遗著《  
太极拳论》解 三、十三势行功心解 第二章 基础功夫 第一节 腰腿功 一、踢腿 二、下腰 第  
二节 活关节 一、旋脖颈 二、活肩揉指腕 三、活腰 四、活胯 第三节 松身功 一、无极  
桩法 二、吐纳松身法 三、熊经鸟伸 四、松臂法 第四节 平衡功 一、前蹬脚独立势 二  
、侧身蹬脚独立势 三、金鸡独立紧攀弓势 第五节 步型 一、弓步 二、侧弓步 三、坐步（  
虚步） 四、丁虚步 五、仆步 第六节 步法 一、进步 二、退步 .....第三章 三十七势  
太极拳 第四章 太极推手的基本原理 第五章 太极推手的基本方法 第六章 太极推手发劲方法 第七章  
太极推手化劲方法 第八章 太极推手听劲方法 第九章 太极推手竞技比赛 第十章 太极推手比赛的技、  
战术和战略 第十一章 太极推手比赛的心理调整 第十二章 女子太极推手比赛 第十三章 太极推手比赛  
典型实例选 后记

<<太极推手修炼>>

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>