

<<孙式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<孙式太极拳>>

13位ISBN编号：9787811000443

10位ISBN编号：781100044X

出版时间：2004-1-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：王建华

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>>

### 前言

为适应国内外交流及比赛活动的需要，中国武术院组织太极拳专家编创、审定了孙式太极拳竞赛套路，已成为全国太极拳、剑、推手的比赛项目之一。

孙式太极拳竞赛套路主要有以下几个方面的技术特点：1 孙式太极拳融形意、八卦、太极拳于一体，其身法、步法具有形意和八卦的特点，进步时后足必跟，退步时前足必撤，步法灵活，敏捷紧凑。

2 孙式太极拳竞赛套路充分体现了太极拳假后天之形，不用后天之力，一动一静，纯任自然的原则。动作沉稳、轻灵兼具，劲断而意不断，全套动作练之如行云流水，绵绵不断。

3 拳架高低适度，动作纯任自然，无双重之势，符合人体生活特点，适合各种体质，年龄的爱好者练习。

## <<孙式太极拳>>

### 内容概要

传统的孙式太极拳是孙禄堂先生合形意、八卦、太极拳为一体创立的，其特点是：进退相随，进步必跟，退步必撤，动作舒展圆活，敏捷自然，转变方向时我以开、合相接。

为适应国内外交流及比赛活动的需要，中国武术院组织太极拳专家编创、审定了孙式太极拳竞赛套路，已成为全国太极拳、剑、推手的比赛项目之一。

孙式太极拳竞赛套路主要有以下几个方面的技术特点： 1 孙式太极拳融形意、八卦、太极拳于一体，其身法、步法具有形意和八卦的特点，进步时后足必跟，退步时前足必撤，步法灵活，敏捷紧凑。

2 孙式太极拳竞赛套路充分体现了太极拳假后天之形，不用后天之力，一动一静，纯任自然的原则。  
动作沉稳、轻灵兼具，劲断而意不断，全套动作练之如行云流水，绵绵不断。

3 拳架高低适度，动作纯任自然，无双重之势，符合人体生活特点，适合各种体质，年龄的爱好者练习。

<<孙式太极拳>>

书籍目录

1. 起式2. 揽扎衣3. 开手4. 合手5. 单鞭6. 提手上势7. 白鹤亮翅8. 开手9. 合手10. 左搂膝拗步11. 手挥琵琶12. 进步搬拦捶13. 如封似闭14. 抱虎推山15. 开手16. 合手17. 搂膝拗步(右)18. 揽扎衣19. 开手20. 合手21. 左单鞭22. 肘底看捶23. 左倒卷肱24. 右倒卷肱25. 左搂膝拗步26. 左揽扎衣27. 开手28. 合手29. 右单鞭30. 右云手31. 高探马32. 左分脚33. 右分脚34. 踏步打捶35. 翻身二起脚36. 披身伏虎37. 左分脚38. 转身右蹬脚39. 进步搬拦捶40. 如封似闭41. 抱虎推山42. 开手43. 合手44. 搂膝拗步(左)45. 揽扎衣46. 开手47. 合手48. 斜单鞭49. 野马分鬃50. 揽扎衣51. 开手52. 合手53. 左单鞭54. 左云手55. 云手下势56. 金鸡独立57. 闪通背58. 玉女穿梭59. 高探马60. 十字拍脚61. 上步指裆捶62. 活步揽扎衣63. 开手64. 合手65. 左单鞭66. 单鞭下势67. 上步七星68. 退步跨虎69. 转身摆莲70. 弯弓射虎71. 双撞捶72. 阴阳合一73. 收式

## <<孙式太极拳>>

### 章节摘录

(十八) 揽扎衣1.身法不变，右腿弓住塌劲，提起左脚向后撤步，落在右脚的左后方，落地踏实，形成右弓步；同时，左掌略前伸，掌心向右，掌指向前，接着变顺缠，抬起右手向前经左掌心上侧转出，与肩同高，掌心向下，掌指向前，左手随之向内收转至右前臂内下侧，掌心向上，掌指向前，眼看前方（图43、44）。

插图：

<<孙式太极拳>>

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>