

<<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。

<<孙式太极拳剑>>

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>