

本栏由 哈尔滨市太极拳协会
哈尔滨市三精太极拳俱乐部 协办
哈尔滨市道里区武术协会

0451- 82273870
咨询热线：
0451- 84304606

编辑 水莲 ■ 太极世界 · taijishijie

28 式 太极刀

(五) 文 侯松华

10 顺水推舟

重心后移,左脚内扣,右脚外摆,身体后转成右弓步,方向西南;同时右手握刀经头上顺右肩向前带刀,手臂自然伸直,腕同肩高,刀刃向上;左手成勾手带到斜后方,腕同肩高。(见图 19)

11 玉女穿梭

重心后移,右脚后撤,身体右转,左腿屈膝提起成独立步,同时右手握刀沿刀身方向向斜后方刺刀,刀尖向上;左手变掌弧形举于头上,手心斜向外。(见图 20)

12 正推刀

① 左脚向左前方落步,重心移向左腿,右脚提起,同时右手握刀左缠头。(见图 21)

② 右脚在左脚后震脚,左脚脚跟提起成虚步;右手握刀向右后方劈刀。(见图 22)

③ 左脚向左前方上步成左弓步,同时右手握刀向左前方撩刀,与肩平,左手上举至左额前上方,手心斜向外,目视刀尖方向。(见图 23)

④ 重心后移,左脚稍回收,脚尖点地,成虚步;同时右手握刀,手臂内旋,向下按刀,手至右胯旁;左手按于刀背。(见图 24)

⑤ 左脚收回,向正前方上步,成左弓步;同时右手握刀,手臂内旋向前推刀,腕同肩高,刀尖向左下方;左手推于刀背;目视前方。(见图 25)



图 19



图 20



图 21



图 22



图 23



图 24



图 25

文 易和 不同拳路的掌法

(接上期)

3 挤法

杨式:一臂屈于胸前,另一手扶于屈臂手的腕内侧,两臂同时向前用力。

要求:两臂撑圆,低不过胸口,高不过肩,劲力上做到挤在手背。

陈式:两手同时将绷劲交叉向外棚出。例如“金钢捣碓”中虚步撩掌即为挤。

要求:两掌要有合力,前挤之中有后撑之力。

吴式:一掌心向上,另一掌心向下扶于其腕。弧形平圆前伸。

要求:划弧前挤。

武式:一臂呈弧形,斜竖于同侧胸前,掌心斜向外,手腕与肩平,另一手在另,手胸同侧,高与胸齐,掌心斜向外,两手合力前推。

要求:两手合力向前挤,保持手与胸的距离无大的变化。

孙式:一掌心向上,另一掌心向下扶于其腕,由下向里向上向前立圆前伸。

要求:臂要有裹劲,搓转挤出。

4 按法

杨式:单手或双手自上向下为“下按”,自后经下向前弧形推出为“前按”。

要求:两臂不可伸直,劲力上做到按在腰间。

陈式:掌心向下沾着向下的劲。例如“六封似闭”,两掌由上向下按。

要求:身体带动两掌下按,意在掌根。

吴式:一掌掌心向前,另一掌扶于其腕,一起前推。

要求:掌的劲力由虚变实,突出掌心之劲。

武式:两掌掌心向外划弧合力向前下推。

要求:两手合力向前下按,保持手与胸的距离无大的变化,掌不超出脚尖。

孙式:掌心向前下或下沉伸,可以单手或双手。

要求:利用周身合力。(未完待续)

偏方大全 降血脂方——鲜荷叶 1 大张 粳米 100 克,冰糖适量。

先煎荷叶,去渣取汁,加粳米煮成粥,加入冰糖后,再煮 10 分钟即可食用。可常服。

END 结束

更多内容



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>