

出版者的话

太极拳看上去是一项松静自然、轻柔沉稳的运动，而实际上太极拳的每招每势都有其技击含义，只有很好地理解动作的技击内涵，清楚劲力走向，才能更深刻地体会到如何做好每个规范的动作，从而快速入门，迅速提高技艺。

本书作者黄康辉先生曾连续8届获得过全国太极推手冠军，全国太极拳、太极剑、推手全能第2名，陈式太极拳、吴式太极拳全国第2名。黄康辉先生现为北京体育大学武术系教师，所教学生曾多人、多次获得过陈、吴、杨、孙、武各式太极拳全国冠军，他也经常被邀到国外讲学。黄康辉先生根据多年实践与教学经验，总结出一套行之有效的教学方法，即对太极拳每个动作的技击内涵进行分析与说明，通过技击运用练习，使初学者能较快地体会和掌握动作要领，迅速提高太极拳技艺水平。

以黄康辉先生为主编写的这套《太极拳技击应用丛书》已出版了《陈式太极拳竞赛套路练习与技击运用》《杨式太极拳竞赛套路练习与技击应用》《武式太极拳竞赛套路练习与技击运用》，出版后不久便再版重印，对普及、推广太极拳运动起到了一定促进作用。相信本书同样会受到广大读者的喜爱。

前 言

太极拳是我国宝贵的民族文化遗产，它姿势优美，动作缓慢柔和，男女老幼皆宜，并不受时间和季节的限制，既能锻炼身体，又可防身自卫，受到世界人民的喜爱。

近年来，关于太极拳健身、防治疾病的宣传及科研成果数不胜数，充分体现了太极拳的健身价值。但是，忽略了太极拳是武术系的一个拳种，既然属于武术，就应有技击的功能。如果只有健身，没有技击，那不属于武术。各家拳术的套路动作编排，均来自人们在实战中的经验积累，即根据武术家们的假设而编成了武术套路。随着时代的发展，对武术的研究不断注入新的内容，如武术与中医、武术与哲学、武术与兵法、武术与美学等。本书主要围绕吴式太极拳竞赛套路的学习、掌握、提高，以及吴式太极拳竞赛套路的形成与发展，对每个动作所含的技击内涵进行说明，并以大量照片来演示。由于动作均属假设，所以，只能供练习者在练习拳术套路过程中思想有所寄托，从而引起练习者的兴趣，不致练到一定程度以后，出现神不守舍的现象。

太极拳拳论中讲：“由着熟而渐悟懂劲，由着懂劲而阶及神明。”这段话说明从学拳到交手是逐步前进和逐步提高层次的过程。本书从基础入手，先讲手型、手法、步型、步法和单势练习，有一定基础后，再接着练习基础套路，然后再过渡到练习吴式太极拳竞赛套路。掌握每势的技击含义，可以学会每势的运用，体会每势的核心要领，为进一步提高拳术技术奠定基础。

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/>