



作者简介

作者胡维岳近影

胡维岳，1925年生。上海农学院（现为上海交通大学农学院）副教授。

1985年退休，定居美国克里夫兰市，从事拳术教学和研究。

1991年获 E. U. S. A 武术协会八卦 Master。

1994年，美国中华国术总会（U. S. C. K. F）授于资深教练，锦标赛中担任裁判。

深入中国内家拳研究，有多种专著。美国武术协会尊称 Grand Master 和大师。

1995年起，办有胡氏内家功夫学校，并以培训师资为主要目标。

师承：

太极拳：杨澄甫——郑曼青——华春荣

杨澄甫——叶大密——濮冰如

形意拳：孙禄堂——孙存舟——华春荣

八卦掌：孙禄堂——孙存舟——华春荣

程庭华——骆星五——刘敬儒

内 容 简 介

作者在孙禄堂先生“合三门内家拳于一体”（合太极拳、形意拳和八卦掌于一体）的思想引导下，从事内家综合拳的研究。自1993年开始，几乎每年设计一个新的套路教给学生，学生的学习热情很高。虽长套路可安排较多动作，仍是顾此失彼，不利于全面性的复习巩固。且许多中青年学生喜欢参加竞赛，综合拳虽能练到三门，却未能满足学生的要求。为了兼顾各个方面，作者在总结前8个综合拳套路的基础上，得出了三门拳应有各自的独立套路，并组成四段加以排列，这样每门拳的系统性较强，动作容易照顾，且可突出风格，而收复习巩固和提高的效果。为此将各门拳设计出短套路，称做基础套路，在时间上以美国竞赛中规定的太极拳3分钟，形意和八卦2分钟（允许延长半分钟）为限；再由基础套路以排列组合的原理，将三门拳组成长约6~7分钟的综合拳，并在固定的地段和动作上予以衔接，则可排列和变化出大量（50~100个以上）综合拳套路，而只需记住少数基础套路即可，作者认为确是一番新的创意。由于基础套路经过精心设计，且建立在传统套路拳势上，因此内容比较齐全，学生既能以基础套路参加竞赛，又可组成饶有兴趣的综合拳操练，并在综合拳的演练中，不断地复习到基础套路，在老师的指点下，学生有机会对各门拳术加深了解，增强对三门内家拳的个性和共性的认识。经过实践证明，开展综合拳的教学，符合少而精的教学原则，兼有学少而得多的教学效果。

本书介绍的基础套路，有下列几种：

1. **杨式太极拳**：这是由 18 个拳势组成的 3 分钟竞赛套路，其中有揽雀尾、云手、搂膝拗步、野马分鬃、下势独立、四角穿梭及 360 度的摆莲腿等，均以杨式太极拳要求及速度演练。

2. **快拳左右式**：此套路中有杨式动作 23 势，大部分动作均有左右两式，因而要以快拳的方式处理。前 7 势用原地太极拳的步法，第 8 势开始则仍回到杨式步法演练，其中双撞掌、风摆荷叶、旋掌蹬脚为新增拳势。是增强身法之锻炼。

3. **劈崩，五行连环拳**：这是一个复合套路，由劈崩两拳和五行连环拳组成，各演两个来回，但在综合拳中，可拆为两个单元处理，亦即应用在综合拳中，可从一个复合套路，再化出两个 1 分钟的更短的套路，使内容和时间上更有弹性。

4. **新五行连环拳**：这也是一个 2 分钟的复合套路。第一个小套路是以劈、崩、钻、炮、横五拳连成的；第二个小套路是在传统孙式五行连环拳的基础上，在回身前增两势左右钻拳和三势横拳，从而使五行拳的内容更为充实。在综合拳中，也可视作 3 个独立单元，组成内容和时间上不同的套路。

5. **十二形**：将十二形的动作按顺序组成套路，控制在 2 ~ 2.5 分钟内练完，是比较困难的。在参加竞赛时，可仅用前 8 个形，至左劈拳，再回身演一左劈拳而接收势。如时间上并无限制，自可演完十二形的全部动作。

6. **孙式八卦掌**：本套路将两个换掌合在一起，增加了在圆周上螺旋形身法的旋转，又在背身掌后从鹞子钻天转为黑熊返背，走成小圆，以示八卦并不拘于演在一个圆周之上，其动作衔接，也并不限于要演完一掌。八卦连环掌中各掌不分前后，左旋右转，均可任意安排，在这个连环掌套路中，有五掌安排了左右转身换掌，也突出了训练的重点。

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/>