

出版者的话

太极拳看上去是一项松静自然、轻柔沉稳、连绵圆活的运动，而实际上太极拳的每一招、每一势都有其技击含义，只有很好地了解其技击内涵，清楚劲力走向，才能更快、更好地学会太极拳的规范动作和提高太极拳的功力水平。

本书作者黄康辉曾连续获得过8届全国太极拳推手冠军；全国太极拳、剑、推手全能第2名；陈式、吴式太极拳全国第2名，现为北京体育大学武术系教师，所教学生曾多人、多次获得过各式太极拳全国冠军。作者通过自己多年的实践与教学经验，对各式太极拳竞赛套路中的每个动作的技击内涵进行了分析与说明，并介绍了每个招势的技击应用，使初学者更容易很快地体会、掌握太极拳的要领，迅速入门；使具有一定水平的太极拳爱好者更迅速地提高技艺；对于基层武术教学亦有一定参考意义。

希望本书的出版对普及、推广太极拳运动起到一定作用。

出版者

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。

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，却有些忽略太极拳的技击功能。太极拳既然是武术系的一个拳种，当然有技击的功能。只有很好地了解其动作技击内涵，才能练出地道的太极拳真功夫。为更好地习练并适应竞赛的需要，目前各家拳术都有各自的套路，随着时代的发展，将不断地注入新的内容，如今后可能向武术与中医、武术与哲学、武术与兵法、武术与美学相结合的方向发展。本书主要围绕杨式太极拳竞赛套路的学习、掌握和提高，将每个动作所含的技击功能作介绍，以求练习者在练习拳术套路过程中做动作时知其所以然，从而提高练习者的兴趣。

太极拳《拳论》中讲：“由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。”这段话说明从学拳到交手的逐步前进的方法和逐步提高层次的方法。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，然后再过渡到练习杨式太极拳竞赛套路，同时掌握每势的技击含义，为进一步提高拳术技术奠定了基础。

目 录

一、杨式太极拳简介	(1)
二、杨式太极拳竞赛套路的形成与发展	(2)
三、太极拳经典拳论摘录	(4)
四、杨式太极拳的基本功练习	(7)
(一) 手型、手法的练习	(7)
1. 手型	(7)
2. 手法	(9)
(二) 步型、步法的练习	(15)
1. 步型	(15)
2. 步法	(16)
(三) 太极五功	(25)
1. 无极桩	(25)
2. 太极桩	(25)
3. 开合桩	(27)
4. 升降桩	(29)
5. 虚步桩	(29)

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/>