

前 言

笔者等人是孙式太极拳创始人孙禄堂的后代。多年来,我们一直从事孙式传统太极拳与孙式太极拳竞赛套路的推广工作。

太极拳是中国武术的重要拳种之一,受到国内外广大武术爱好者的喜爱。为使太极拳运动更普及、规范,能走向竞赛,中国武术院组织国内著名教练员、太极拳名家成立了太极拳竞赛套路编写小组,其成员有:张文广、张山、门惠丰、李秉慈、阚桂香、计月娥。他们在注意保留传统套路的风格、特点及技术要领的前提下,根据竞赛的要求,创编了陈、杨、吴、孙四式太极拳竞赛套路,又邀请太极拳名家组成技术审核组,进行了认真的审核,最后由中国武术院公布。最近,武式太极拳竞赛套路也已审定通过。

孙式太极拳竞赛套路一经推广,即受到了广大太极拳爱好者的喜爱。但由于练习者学习的渠道不同,

教授者亦无统一的教学大纲与教法,所以造成许多练习者掌握的技术动作不够规范,甚至某些动作存在着较为严重的错误。

我们根据多年练习孙式太极拳的体验,在本书中对该竞赛套路进行分解要点提示教学,希望能够帮助初学者迅速入门,规范动作,提高技术水平。

本书得到了北京体育大学门惠丰教授、时广海教授的协助,在此表示感谢。

限于笔者水平,书中欠妥之处敬请广大读者指正。

作 者

1996. 4

目 录

前 言

一、孙式太极拳竞赛套路的技术特点	(1)
二、动作基本方法及要求	(3)
(一)身 型	(3)
1. 头、颈	(3)
2. 胸、背	(3)
3. 腰	(3)
4. 臀	(4)
5. 肩、肘	(4)
6. 腕、手	(4)
7. 腿	(4)
8. 髌	(4)
(二)身 法	(5)
(三)步 法	(5)
(四)眼 法	(5)
(五)其 它	(6)
1. 口	(6)
2. 呼 吸	(6)

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/>