

前 言

太极拳是我国宝贵的文化遗产，蜚声中外，受人瞩目。吴式太极拳是我国武林中的一支重要流派，流传至今已有150多年的历史。

吴英华老师现为上海市文史馆馆员，并任上海市老年人体育协会副主席。7岁始得父亲吴鉴泉宗师的真传，19岁时将吴式太极拳传到上海。马岳梁老师现为上海市文史馆馆员，徐汇区政协委员。早年毕业于北京协和医学院，20岁时拜师吴鉴泉门下，并成为吴鉴泉门婿。60多年来，吴英华、马岳梁两位老师相互切磋武艺，继承了祖传绝技，并进一步在理论上和实践中研究并推广了吴式太极拳。

1982年12月，在北京召开的全国武术工作会议上，号召挖掘整理武术遗产。我社积极响应号召，将吴式太极拳快架子毫无保留地贡献出来。

本书是由吴英华、马岳梁老师及他们的弟子施梅林（毕业于北京体育学院。1983年5月，在南昌举行的全国传统武术观摩交流大会上表演“吴式太极快拳”获得优秀奖；1984年代表上海参加在武汉举行的国际太极拳（剑）表演观摩赛，获得金牌；现为吴英华、马岳梁老师的义女）三人共同编撰的。他们摄拳影二百余帧作为图版，并对动作作了详细说明，图

文并茂，通俗易懂。本书着重介绍了“吴式太极快拳”的练功方法，其中包括思想和动作方面的要求；还介绍了“吴式太极快拳”的发展历史及特点。

本书在编写过程中曾得到上海市武术馆和徐汇区体委的大力支持和帮助，在此表示感谢。

鉴泉太极拳社

目 录

前言

吴式太极快拳简介.....	(1)
一、吴式太极快拳发展简况.....	(1)
二、怎样练好吴式太极快拳.....	(1)
三、吴式太极快拳的特点.....	(4)
吴式太极快拳.....	(6)
一、预备式.....	(6)
二、太极出手.....	(7)
三、揽雀尾.....	(10)
四、单鞭.....	(11)
五、提手上势.....	(13)
六、白鹤亮翅.....	(14)
七、接膝拗步(一).....	(15)
八、接膝拗步(二).....	(15)
九、接膝拗步(三).....	(16)
十、接膝拗步(四).....	(16)
十一、手挥琵琶.....	(18)
十二、进步搬拦捶.....	(19)
十三、如封似闭.....	(20)

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/>