

前 言

太极刀、太极剑和太极推手，都是太极拳运动的主要内容，历史悠久，流传较广，有较深厚的群众基础。近几年来，随着太极拳运动的发展，太极剑和太极推手已成为全国正式竞赛项目，国际性的太极拳比赛和交流活动日益频繁。群众性的太极拳运动水平也不断提高，参加学练太极拳、械的群众越来越多。为适应广大爱好者的需要，使太极拳、械在群众中更好地推广和发展，笔者根据已故著名老武术家李玉琳先生的生前教诲，结合自己几十年来的锻炼体会和教学实践，在继承传统拳械的基础上，通过研究整理，编写了这部以刀、剑、推手为主要内容的《太极拳械精粹》。

由于传统太极刀套路的动作内容过少，布局比较单调，与当前竞赛、锻炼的要求和发展趋势有一定差距，为此，作者在继承传统刀架及其风格特点的基础上，充实了动作，增添了刀法，调整了结构，创编了既符合竞赛要求，又适于群众健身练习的44式太极刀套路。为满足广大爱好者的要求，现将新编《太极刀》及笔者于1984年编著并经过重新整理编写的《太极剑》和《太极推手》汇为一册出版，以供广大爱好者练习和研究。

本书在编写过程中，曾蒙李天骥同志予以校正，刘彬同志协助整理，在此致以谢意。由于水平所限，可能有欠妥之处，尚望读者指正。

作者简介

张继修，1922年生，山东省掖县（今莱州市）人，中国武术运动协会和黑龙江省武术运动协会委员、国家级武术裁判员、哈尔滨市武术运动协会常务副主席、国家高级武术教练员。

他自幼习武，拜著名武术家李玉琳为师，深得太极、形意、八卦等拳、械要诣，尤擅长武当剑、太极推手。50年代，曾多次参加全国武术比赛，并多次获一等奖或第一名。60年代开始从事武术教练工作，30多年中所培养的大批武术人材，已遍及全国各地。他先后30多次担任全国武术比赛的裁判员、裁判长、总裁判长，连续担任6届“全国太极拳、剑、推手比赛”的总裁判长，两次被国家体委授予“国家级优秀裁判员”称号。

他多次被借调国家体委参加编写太极拳、剑、推手的《全国竞赛规则》、和《太极剑竞赛套路》、和发行于国际的《太极拳教学录像教材》，参加了《四式太极拳竞赛套路》的审核工作。他还多次担任全国裁判员、教练员学习班的教学工作，并参加了全国武术调研和黑龙江省武术挖掘整理工作，参加编写了《黑龙江省武术拳械录》，被国家体委和省体委授予“武术挖掘整理先进工作者”称号。

他多次随“中国武术代表团”、“中国武术教练代表团”和“哈尔滨市武术代表团”出访日本，进行武术交流和讲学。著有《太极剑》、《孙式太极拳入门》、《哈尔滨市

武术史话》。他在国内外武术刊物、哈尔滨市文史资料上撰写达数十万字的文章。于1988年荣获中国国际武术节颁发的“武术贡献奖”，被国家体委授予“新中国体育开拓者”称号。

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/>