

孙式太极拳竞赛套路及其防身应用

孙永武 编著

北京体育大学出版社

作者简介



孙永武，男，1971年出生于江苏徐州，现在南京体育学院武术教研室任教。

自幼随父习武，1991年考入北京体育大学武术系，师从门惠丰教授学习太极拳。曾获1995年全国武术（太极拳、剑、推手）锦标赛孙式太极拳第五名，1996年全国武术（太极拳、剑、推手）锦标赛杨式太极拳第三名、孙式太极拳第五名。

自1995年至今担任南京体育学院散手代表队教练，多次带队参加全国武术比赛，成绩优秀。

前 言

太极拳是我国宝贵的民族文化遗产，是我国武术主要流派之一。由于它完美的艺术造型、独特的技击技术，以及它在医疗、保健、养生等方面的学术价值和实用价值，决定了它的存在价值，这是太极拳越来越受到广大中外有识之士重视、普及面越来越广的根本所在。

孙式太极拳是一代武术名师孙禄堂先生合形意、八卦、太极为一体创立的，其特点是：进退相随，迈步必跟，退步必撤，动作舒展圆活，敏捷自然，转变方向多以“开”、“合”相接。

为适应国内外交流以及比赛活动的需要，中国武术院组织太极拳专家编创、审定了孙式太极拳竞赛套路。孙式太极拳竞赛套路分为6个段落，共73个动作，运动路线往返多变，但动作的编排很有规律，突出表现为“开合手”多次出现，凡转身换势多以“开合手”连接，并不难学习。

本书是为了满足初学者自学自练孙式太极拳竞赛套路的需要而编写的。它全面介绍了习练太极拳的基本要求和方

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/>