

# 《太极散打》

## 图书基本信息

书名：《太极散打》

出版时间：2012-1

作者：孙国玺

页数：506

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《太极散打》

## 内容概要

《太极散打》系统介绍了太极散打的各种积极技法，包括太极拳法名三节、齐四梢、闭五行、养三性、六合说等十种基本要诀，以及太极拳手法缠丝和要诀。从力学角度上看，太极拳把力的运用几乎达到极致，从而更趋科学和合理。在实战近身的打法、摔法和擒拿法上，其手法连贯缠绵，只要交手，对手便很难逃脱，充分体现了太极拳的粘、黏、连、随。在散打中，其劲路变化莫测，任凭敌千钧之力来犯，皆可以小力化解，使敌在未及变化或不知不觉中被发出，可谓借力打力，妙不可言。

# 《太极散打》

## 作者简介

孙国玺，陈式洪派太极拳第三代传人，中国武术六段，国家武术一级裁判，庄河市武术协会副主席兼秘书长、庄河市太极拳协会主席，中国武术协会会员，“精武百杰”之一。

多次在全国和国际武术大赛上荣获陈式太极拳、翻子拳、三类拳、长器械、双器械、刀术、剑术、双器械、九节鞭等项目的冠军和金奖。孙国玺不仅武功高强，且文武兼修，在《精武》杂志上发表论文数十篇，创编过40集电视连续剧本《逍遥奇侠传》；2005年，出版过《逍遥铲》《逍遥武技道》的教学光盘。著有《太极散打》《太极破腿百法》《太极反擒拿及白手多兵刃》等著作。其弟子有近20人被载入《大连市志》《庄河市志》。

在国际、全国、省传统武术比赛、锦标赛、冠军赛中，其弟子共荣获奖牌近百枚。

# 《太极散打》

## 书籍目录

第一章 太极拳法的基本要诀第二章 太极拳手法缠丝和要诀第三章 太极拳劲力述真第四章 太极散打实战技术运用

# 《太极散打》

## 精彩短评

- 1、太极散打着重技击，刚柔并济，糅合了太极四两拨千斤与散打的攻击性。
- 2、对学学习太极拳有一定的帮助
- 3、书很厚，不过对新手来说太深奥了！要有师傅指点就好了！！和传统的太极有点区别
- 4、还可以，当当买书赞
- 5、如能配上光盘就更好了。
- 6、把现代散打和古代拳术结合起来，有些人可能不高兴，但古代拳术的生命在散打。
- 7、没细看！  
感觉还不错哦
- 8、一次买了好几本，系列化了。注重实战。
- 9、不错，有陈氏太极基础的才能看得懂，内容详细很实用！
- 10、正版，参考，尚未阅读
- 11、太极者，无极而生，动静之机，阴阳之母，动之则开，静之则合。此书对太极说的非常好。
- 12、很一般，实战不是这样打的
- 13、有陈式拳每一式名称的解释和散打的用法，描述得很详细，分类很清晰，是练陈拳人士难的实用参考书。
- 14、书太厚了，要想读啊可费时间了。
- 15、对太极拳用法的研究的比较透彻
- 16、用陈氏太极的招式进行太极拳的技击
- 17、正在学习研究中。
- 18、非常实用，但初学者不宜。而功夫高深至无招境界时无须用之。适合中级功夫人士。
- 19、《太极散打》写的太好了！！是难得的一本太极拳实战好书！！！！
- 20、终于等到这本书啦，《太极散打》这本书写的太好了！！！！
- 21、《太极散打》全面阐述了太极拳理法和技术，是太极拳武术丛书中的极品！
- 22、太极散打较为系统介绍每招用法，对初学的有指导作用
- 23、内容很复杂，对一般的人是看不懂哦
- 24、这本书的前几章很值得研读。
- 25、我明年就去北京读书了，书很好，一定要找作者教我太极散打
- 26、非常好的一本书,图解详细,内容新颖.
- 27、对于某些招式的运用拆解还是有一定帮助的，不过也就是对初学者有用。参考着还不错。
- 28、送货的很快~~~不错 讲的很全面 内容很多~~

# 《太极散打》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)