

《太极推手绝技》

图书基本信息

书名：《太极推手绝技》

13位ISBN编号：9787500920601

10位ISBN编号：7500920601

出版时间：2001-5

出版社：人民体育出版社

作者：安在峰

页数：303

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

《太极推手绝技》

内容概要

《太极推手绝技》共为九章和附录。第一章是太极推手概述，主要介绍了太极推手的起源与发展，锻炼价值及太极推手原理等。第二章是太极手动法，主要介绍了放松、站桩、活步桩、操手桩、发劲、化劲、听劲等功夫的练法。在放松里介绍了摆动放松、折叠放松、颤抖放松；在站桩里介绍了无极桩、太极桩、两仪桩、四象桩、五行桩，并对五行桩着重进行了注释和剖析；在活步桩里介绍了旋转步（凤凰旋窝步）、行桩步（走步子）、疾步桩（打点子）；在操手桩里介绍了推、托、摇、挑、掇、挤、按、云；在发劲里对前冲劲、抛放劲、下放劲、螺旋劲、缠丝劲、松弹劲、抖颤劲、振动劲、游荡劲、靠撞劲从同在整个劲的产生机制、发动的最佳角度、发劲的三要素及发劲的练法、要点、用法等方面做了详细的介绍；在化劲里对引化、顺化、吸化、旋化、觉化、分化、柔化、截化、乱抖化、化劲原理及化劲练法进行了详细的介绍；在听劲里听触听、视听、神会听、听劲的原理、听劲练法进行了详细的介绍。第三章是揉手练习，对胸部、肩部、肘部、腕部的推发柔化练习做了详尽的介绍。第四章是粘手练习，介绍了挂掌粘腕练习、捋带粘臂练习、折叠绷按练习、叉腕粘臂练习等。第五章是太极推手基本技术，主要介绍了控制术、拔根术、打偏术、换位术四大绝技。第六章是太极推手实作，主要介绍了发放法（35法）、化发法（11法）、听化发法（11法）、引化发法（6法）。第七章是散推制胜20招。第八章是太极拳散招用法，介绍了杨式太极拳的典型动作的15招用法。第九章是太极推手的战术应用，主要讲述了6种战胜对方采取的计策和方法。

《太极推手绝技》

书籍目录

第一章

太极推手概述 第一节

太极推手的起源与发展 第二节

太极推手的锻炼价值 第三节

太极推手原理 一、

以静制动 二、

以慢制快 三、

以柔克刚 四、

四两拨千斤第二章

太极推手功法 第一节 放松 一、摆动放松 二、折叠放松 三、颤抖放松 第二节

关柱（静力桩） 一、无极桩 二、太极桩 三、两仪桩 四、四象桩 五、五行桩 第

三节

活步桩（动力桩之一） 一、旋转步（凤凰旋窝步） 二、行步桩（走步子） 三、疾步桩（

打点子） 第四节

操手桩（动力桩之二） 一、推 二、托 三、摇 四、挑 五、棚 六、掣 七、

挤 八、按 九、云 十、捌 第五节

发劲 一、太极推手发劲原理 （一）内在整体劲的产生机制 （二）发劲的最佳角度 （

三）发劲的三要素 二、发劲的练法（对空练习） 1. 前冲劲练法 2. 抛放劲练法 3. 下放

劲练法 4. 螺旋劲练法 5. 缠丝劲练法 6. 松弹劲练法 7. 抖颤劲练法 8. 振动劲练

法 9. 游荡劲练法 10. 靠撞劲练法第三章

揉手练习（双人练习）第四章

粘手练习第五章

太极推手基本技术第六章

太极推手实作第七章

散推制胜20招第八章

太极拳散招用法第九章

太极推手的战术应用附录：太极推手经典理论

《太极推手绝技》

编辑推荐

《太极推手绝技》附录部分选录了8款传统的太极经典拳论。全书文字通俗易懂，叙述准确，图文并茂，所收功法科学、招法实用，功用效果显著，是太极推手爱好者及广大武术爱好者难得的好教材。

《太极推手绝技》

精彩短评

- 1、推手还是要靠练习的。书不可能讲到很透彻，技巧可以讲清楚，但应用主要看熟练程度的。而且对于劲力的体会个人感觉不同，这本只做参考。
- 2、推手的基本要领都讲了，入门很好。而且插图画得也清楚，还不错。

《太极推手绝技》

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