

# 《孙式太极拳四十九式》

## 图书基本信息

书名：《孙式太极拳四十九式》

13位ISBN编号：9787500934653

10位ISBN编号：7500934653

出版时间：2008-11

出版社：孙庚辛、付永吉 人民体育出版社 (2008-11出版)

页数：106

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)

# 《孙式太极拳四十九式》

## 内容概要

《孙式太极拳四十九式》将原著中的重复武进行了删减，原风格、姿势、动作不变；充分地体现了孙武太极拳的风格。转换以开合手相接，体现转换式的圆活。进退相随，进必跟，退必撤，逆中求顺，以达中和。通过盘架，糅合八卦掌动静相济和形意拳整劲猛烈之内涵。

# 《孙式太极拳四十九式》

## 书籍目录

一、浅谈太极拳的起源与发展 (一)太极拳的起源 (二)太极拳的理论基础及演变与发展 二、孙式太极拳的创立与流传 (一)孙式太极拳的创立 (二)孙式太极拳的流传 三、孙式太极拳的修为机理及特点 (一)孙式太极拳的修为机理 (二)孙式太极拳的特点 四、怎样学练孙式太极拳四十九式 (一)掌法 (二)拳法 (三)步法 (四)呼吸 (五)基本功 (六)关键动作的练习 (七)内外配合 五、孙式太极拳四十九式动作名称 六、孙式太极拳四十九式动作图解 预备势 第一段 第一式起势 第二式懒扎衣 第三式开合手 第四式左单鞭 第五式提手上式 第六式白鹤亮翅 第七式开合手 第八式左搂膝拗步 第九式左手挥琵琶式 第十式进步搬拦捶 第十一式如封似闭 第十二式抱虎推山 第十三式开合手 第十四式右搂膝拗步 第十五式活步懒扎衣 第十六式开合手 第十七式左单鞭 第十八式肘下看捶 第二段 第十九式左右倒撵猴 第二十式高探马 第二十一式右左踢脚 第二十二式践步打捶 第二十三式翻身右拍脚 第二十四式披身伏虎 第二十五式左蹬脚 第二十六式转身右蹬脚 第二十七式上步搬拦捶 第二十八式如封似闭 第二十九式抱虎推山 第三段 第三十式右转开合手 第三十一式野马分鬃 第三十二式开合手 第三十三式右闪通背 第三十四式玉女穿梭 第三十五式活步懒扎衣 第三十六式开合手 第三十七式左单鞭 第三十八式左云手 第三十九式金鸡独立 第四段 第四十式十字摆莲 第四十一式进步指裆捶 第四十二式开合手 第四十三式左单鞭下式 第四十四式上步七星 第四十五式退步跨虎 第四十六式转角摆莲 第四十七式双撞捶 第四十八式阴阳合 第四十九式收势 七、孙式太极拳推手图解 (一)静步推手法 (二)推手换式法 (三)活步推手法 附录 孙禄堂生平 孙剑云生平 孙禄堂记事一二 拳谱影印件

# 《孙式太极拳四十九式》

## 编辑推荐

《孙式太极拳四十九式》由人民体育出版社出版。

# 《孙式太极拳四十九式》

## 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)