

# 《内家综合拳》

## 图书基本信息

书名：《内家综合拳》

13位ISBN编号：9787811009040

10位ISBN编号：7811009048

出版时间：2008-1

出版社：北京体育大学出版社

页数：272

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)

# 《内家综合拳》

## 内容概要

《内家综合拳》作者在孙禄堂先生“合三门内家拳于一体”（合太极拳、形意拳和八卦掌于一体）的思想引导下，从事内家综合拳的研究。自1993年开始，几乎每年设计一个新的套路教给学生，学生的学习热情很高。虽长套路可安排较多动作，仍是顾此失彼，不利于全面性的复习巩固。且许多中青年学生喜欢参加竞赛，综合拳虽能练到三门，却未能满足学生的要求。为了兼顾各个方面，作者在总结前8个综合拳套路的基础上，得出了三门拳应有各自的独立套路，并组成四段加以排列，这样每门拳的系统性较强，动作容易照顾，且可突出风格，而收复习巩固和提高的效果。为此将各门拳设计出短套路，称做基础套路，在时间上以美国竞赛中规定的太极拳3分钟，形意和八卦2分钟（允许延长半分钟）为限；再由基础套路以排列组合的原理，将三门拳组成长约6~7分钟的综合拳，并在固定的地段和动作上予以衔接，则可排列和变化出大量（50~100个以上）综合拳套路，而只需记住少数基础套路即可，作者认为确是一番新的创意。由于基础套路经过精心设计，且建立在传统套路拳势上，因此内容比较齐全，学生既能以基础套路参加竞赛，又可组成饶有兴趣的综合拳操练，并在综合拳的演练中，不断地复习到基础套路，在老师的指点下，学生有机会对各门拳术加深了解，增强对三门内家拳的个性和共性的认识。经过实践证明，开展综合拳的教学，符合少而精的教学原则，兼有学少而得多的教学效果。

# 《内家综合拳》

## 作者简介

胡维岳，1925年生。上海农学院（现为上海交通大学农生院）副教授。1985年退休，定居美国克里夫兰市，从事拳术教学和研究。1991年获E.U.S.A武术协会八卦Master。1994年，美国中华国术总会（U.S.C.K.F）授于资深教练，锦标赛中担任裁判。深入中国内家拳研究，有多种专著。美国武术协会尊称Grand Master和大师。1995年起，办有胡氏内家功夫学校，并以培训师资为主要目标。师承：太极拳：杨澄甫——郑曼青——华春荣 杨澄甫——叶大密——濮冰如 形意拳：孙禄堂——孙存舟——华春荣 八卦掌：孙禄堂——孙存舟——华春荣 程庭华——骆星五——刘敬儒

# 《内家综合拳》

## 书籍目录

一、“三合一”内家综合拳的启示和研究（一）表演套路综合内家拳44势（二）表演与比赛套路1.40势综合拳2.25势综合拳3.柔劲32势（三）研究套路1.综合拳124势2.综合拳85势3.综合拳68势二、对内家综合拳的新构思三、三门9个短套路（基础套路）（一）太极拳1.杨式：以杨式拳架编排之套路2.快拳左右式（二）形意拳1.劈崩和五行连环拳2.新五行连环拳3.十二形（三）八卦掌1.孙式八卦连环掌2.程式八卦3.太极八卦掌4.龙形八卦掌5.附有关资料（1）两个传统八卦拳势：孙式和程式（2）几种典型的八卦步法（3）太极八卦在走步中的基本掌法四、运用数学原理，可排出许多新的“三合一”综合套路五、弹性和衔接点六、运算公式七、怎样开设综合拳的教学八、基础套路和综合拳的布局九、3分钟竞赛套路AdditionalThe Development and Evolution of “Internal Fist” Three minutes Zong-He QuanLine of the routine十、综合拳精练40势主要参考文献资料

# 《内家综合拳》

## 编辑推荐

孙禄堂先生为我国一代武术名家，驰誉中外。他对内家拳独有研究，自成一家，将三门内家拳（太极拳、形意拳和八卦掌）融合一体，首创“三合一”之说，《内家综合拳》主要讲述了“三合一”内家综合拳的启示和研究、对内家综合拳的新构思、三门9个短套路、运用数学原理，可排出许多新的“三合一”综合套路、基础套路和综合拳的布局等内容，可供武术爱好者或研究者参阅。

# 《内家综合拳》

## 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)