

太极推手修炼



[太极推手修炼_下载链接1](#)

著者:于志钧

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:1996-08

装帧:平装

isbn:9787810510745

作者介绍:

目录: 目录

第一章 太极推手的传统经典理论

第一节 太极推手主要经典理论著作

一、太极拳论（山右王宗岳）

二、太极拳论（张三丰遗著）

三、十三势行功心解

四、十三势歌

五、打手歌

六、三十七势心会论（许宣平）

第二节 太极推手主要经典理论解

一、王宗岳《太极拳论》解

二、张三丰遗著《太极拳论》解

三、十三势行功心解

第二章 基础功夫

第一节 腰腿功

一、踢腿

二、下腰

第二节 活关节

- 一、旋脖颈
- 二、活肩揉指腕
- 三、活腰
- 四、活胯

第三节 松身功

- 一、无极桩法
- 二、吐纳松身法
- 三、熊经鸟伸
- 四、松臂法

第四节 平衡功

- 一、前蹬脚独立势
- 二、侧身蹬脚独立势
- 三、金鸡独立紧攀弓势

第五节 步型

- 一、弓步
- 二、侧弓步
- 三、坐步（虚步）
- 四、丁虚步
- 五、仆步

第六节 步法

- 一、进步
- 二、退步
- 三、闪步
- 四、跟步
- 五、绕步
- 六、转（身）步
- 七、上步
- 八、倒（插）步
- 九、九宫步

第三章 三十七势太极拳

第一节 三十七势太极拳特点

第二节 三十七势太极拳套路

第三节 练习太极拳套路与推手的关系

- 一、熟练招势
- 二、化掉僵劲
- 三、提高稳定性
- 四、练习各种劲力
- 五、练习意念导引

第四章 太极推手的基本原理

第一节 内劲的科学原理

- 一、内力的发生机制
- 二、内力的传递
- 三、打击力的作用效果

第二节 以静制动

- 一、为什么提出“以静制动”？
- 二、静为本，动为末

第三节 以柔克刚

- 一、柔之为道不利远者
- 二、阳刚阴柔
- 三、轻灵
- 四、息力生气

第四节 以慢制快

- 一、第一含义“拉长对方的攻击过程”

二、第二含义“不思而得

三、第三含义“入道”

第五节 以小力胜大力

一、如何对付“顶牛”？

二、如何对付大力冲击？

三、如何对付生拉硬拽？

四、如何对付搬摔？

五、如何对付抱摔？

第六节 三步功夫

一、松功

二、劲功

三、气功

第五章 太极推手的基本方法

第一节 单推手法

第二节 四正推手法

第三节 四隅推手法

第六章 太极推手发劲方法

第一节 太极推手整体发劲法

第二节 单练发劲方法

一、前冲劲练习

二、后掠劲练习

三、侧旋前冲劲练习

四、上旋前冲劲练习

五、上旋劲练习

六、发声、呼吸与发劲

第三节 推手发劲方法

一、前冲劲

二、上抛劲

三、下放劲

四、侧旋前冲劲

五、上旋前冲劲

六、侧旋劲

七、上旋劲

八、震劲

九、凌空劲

十、大捋和

十一、长劲

十二、松弹劲

十三、粘黏劲

十四、提拉劲

十五、靠劲

十六、截劲

第四节 发劲训练注意事项

一、准备活动要充分

二、诱导发劲

三、逐步加大发劲强度

四、发劲训练不能脱离盘架子

五、灵活应用

第七章 太极推手化劲方法

第一节 化劲的原理

第二节 化劲的基础训练

一、化腕

二、化肘

三、化肩

第三节 化打结合

一、折迭——打回头

二、截

三、放

四、返

五、偏

第四节 九宫步

第五节 化解粘黏劲

第八章 太极推手听劲方法

第一节 听劲原理

一、感觉与意识

二、感觉与攻击前兆

第二节 听劲方法

一、望——视听法

二、闻——耳听法

三、问——反应法

四、切——触听法

第三节 听、化、发结合

一、听第一手攻击

二、听第二手攻击

三、听反击

四、视听技术

第四节 听劲的高级阶段——微量信息的捕捉与辨识

第九章 太极推手竞技比赛

第一节 太极推手比赛的技术规范

一、法的技术规范

二、捋法的技术规范

三、挤法的技术规范

四、按法的技术规范

五、采法的技术规范

六、法的技术规范

七、肘法的技术规范

八、靠法的技术规范

第二节 太极推手比赛规则——得分范例

一、得1分

二、得2分

三、得3分

四、技术分

五、不得分

六、漏判和误判

第三节 太极推手比赛规则——犯规范例

一、犯规规定

二、犯规范例

第十章 太极推手比赛的技、战术和战略

第一节 太极推手比赛的技术处理

一、所长和所短的暴露

二、招法的成功或失败

三、招法的转换之机

第二节 太极推手比赛的战术处理

一、发挥招法的技术效果

二、隐蔽招法的技术目标

三、诱敌入道

四、周旋战术

五、拔根战术

六、边界处理战术
七、进攻意识训练
第三节 太极推手比赛的战略
一、推手比赛战略决策因素
二、推手比赛战略决策
第十一章 太极推手比赛的心理调整
第一节 赛前心理准备
一、轻敌心理的调整
二、怯敌心理的调整
三、厌战心理的调整
第二节 比赛过程中的心理调整
一、赛前心态的延续和发展
二、比赛中新发生的心态变化
第十二章 女子太极推手比赛
第一节 女子太极推手训练的特殊性
一、柔化训练
二、攻击力训练
第二节 女子太极推手实战
一、第一组打前冲劲技术
二、第二组打肩靠技术
三、第三组打臂关节技术
四、第四组打隐蔽战术
五、第五组打放空战术
第十三章 太极推手比赛典型实例选
第一节 女子太极推手比赛实例选
第二节 男子太极推手比赛实例选
一、男子60公斤级决赛选段
二、男子65公斤级决赛选段
三、男子70公斤级决赛选段
四、男子75公斤级决赛选段
第三节 男子太极推手比赛犯规实例选
一、绊摔犯规
二、抱摔犯规
后 记
· · · · · (收起)

[太极推手修炼_下载链接1](#)

标签

太极

投资

太极拳

健身

健康

中医方技史

评论

人刚我柔谓之走。我顺人背谓之粘。动急则急应。动缓则缓随。
立如秤准。活似车轮。偏沉则随。双重则滞。

[太极推手修炼_下载链接1](#)

书评

太极者，无极而生，（动静之机，）阴阳之母也。动之则分，静之则合，无过不及，随曲就伸。人刚我柔谓之走，我顺人背谓之粘。动急则急应，动缓则缓随。虽变化万端，而理唯/为一贯。
由招熟而渐悟懂劲，由懂劲而阶及神明。然非用力之久，不能豁然贯通焉。虚领顶劲，气沉丹田...

[太极推手修炼_下载链接1](#)