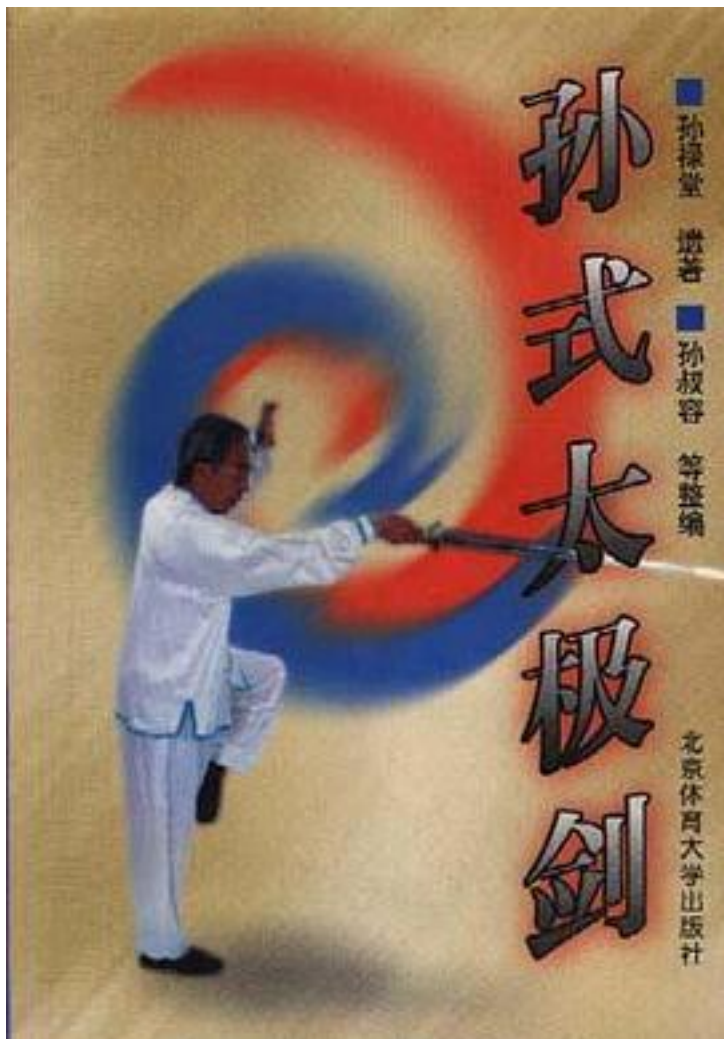


孙式太极剑



[孙式太极剑_下载链接1](#)

著者:孙禄堂遗著

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:1999-08

装帧:平装

isbn:9787810513920

随着国际交往日益频繁，英语已成为新世纪的律师、法官和法律工作者不可或缺的工具

。本书以我国民事诉讼法、民法通则、继承法、涉外仲裁规则、涉外经济合同法等常用法律为基础，采用分类、英汉、汉英三种检词方式，为读者提供了一本方便实用别开生面的工具书。分类词语按各法内容排列，英汉、汉英分别以英语及汉语拼音字母次序排列，因此读者既可按实际工作阶段顺着法条内容找到所需词语，也以按英文或拼音字母次序找到对应译文。三

作者介绍:

目录: 目录

一、孙式太极剑概述

- (一) 剑术发展简况
- (二) 孙式太极剑的由来及风格特点
- (三) 孙式太极剑与拳术的关系

二、孙式太极剑基本要领

- (一) 剑的规格及各部位名称
- (二) 孙式太极剑的握剑方法及剑指
- (三) 孙式太极剑的基本剑法

- 1.点
- 2.刺
- 3.崩
- 4.搅
- 5.撩
- 6.抹
- 7.挑
- 8.托
- 9.挂
- 10.偏
- 11.搜
- 12.顺
- 13.扫
- 14.截

(四) 孙式太极剑的步型、步法

- 1.步型
- 2.步法

(五) 孙式太极拳的身型、身法

- 1.头、颈
- 2.胸、背
- 3.腰
- 4.臀
- 5.肩、肘
- 6.腿

(六) 孙式太极剑的眼法

(七) 孙式太极剑的学习方法

三、孙式太极剑

(一) 上节

- 1.起势
- 2.白鹤亮翅
- 3.双龙出水
- 4.鹞子翻身
- 5.单举鼎
- 6.仙人指路
- 7.青龙返首

- 8.太公钓鱼
- 9.青龙抬头
- 10.单举鼎
- 11.青龙献爪
- 12.凤凰点头
- 13.天边扫月
- 14.猛虎截路
- 15.青龙缩尾
- 16.黑虎出洞
- 17.平沙落雁
- 18.青龙出水
- 19.怀中抱月
- 20.孤雁出群
- 21.鹞子束身 (单展翅)
- 22.鸿雁送书
- 23.蜻蜓点水
- 24.回头望月
- 25.败式
- 26.妙手背斩
- 27.大鹏展翅
- 28.猛虎截路
- 29.推窗望月
- 30.顺式撩腕
- 31.蜻蜓点水
- 32.磨盘剑
- 33.偏膀
- 34.撩腕
- 35.青龙缩尾
- 36.黑虎出洞
- 37.怀中抱月
- 38.鹞子翻身
- (二) 下节
- 39.单举鼎
- 40.蹉步黑虎出洞
- 41.抽梁换柱
- 42.外截剑
- 43.怀中抱月
- 44.白蛇伏草
- 45.夜叉探海
- 46.封侯挂印
- 47.鹞子束身
- 48.鸿雁送书
- 49.乌龙搅柱
- 50.青龙缩尾
- 51.蹉步黑虎出洞
- 52.里截剑
- 53.鹞子束身
- 54.鸿雁送书
- 55.蜻蜓点水
- 56.磨盘剑
- 57.鹞子入林
- 58.怀中抱月
- 59.偏膀撩腕
- 60.插花盖顶

61. 鹞子翻身

62. 收势

(三) 对练

1. (甲)、(乙) 起势
2. (甲)、(乙) 白鹤亮翅
3. (甲)、(乙) 双龙出水
4. (甲)、(乙) 鹞子翻身
5. (甲)、(乙) 单举鼎
6. (甲)、(乙) 仙人指路
7. (甲)、(乙) 青龙返首
8. (甲)、(乙) 太公钓鱼
9. (甲)、(乙) 青龙抬头
10. (甲)、(乙) 单举鼎
11. (乙) 跏步黑虎出洞 (甲) 青龙献爪、凤凰点头
12. (乙) 抽梁换柱 (甲) 天边扫月
13. (乙) 外截剑 (甲) 猛虎截路
14. (甲) 青龙缩尾、黑虎出洞 (乙) 怀中抱月
15. (乙) 白蛇伏草 (甲) 平沙落雁
16. (甲) 青龙出水 (乙) 夜叉探海
17. (甲) 怀中抱月 (乙) 封侯挂印
18. (甲) 孤雁出群 (乙) 鹞子束身
19. (乙) 鸿雁送书 (甲) 鹞子束身
20. (甲) 鸿雁送书 (乙) 乌龙搅柱
21. (甲) 蜻蜓点水 (乙) 青龙缩尾
22. (甲) 回头望月 (乙) 青龙缩尾
23. (甲) 败势 (乙) 跏步黑虎出洞
24. (乙) 跏步黑虎出洞 (甲) 妙手背斩
25. (乙) 里截剑 (甲) 大鹏展翅、猛虎截路
26. (乙) 鹞子束身 (甲) 推窗望月
27. (乙) 鸿雁送书 (甲) 顺势撩腕
28. (甲) (乙) 蜻蜓点水
29. (甲) (乙) 磨盘剑
30. (乙) 鹞子入林 (甲) 偏膀撩腕
31. (乙) 怀中抱月 (甲) 青龙缩尾
32. (甲) 黑虎出洞 (乙) 偏膀撩腕
33. (乙) 插花盖顶 (甲) 怀中抱月
34. (甲) (乙) 鹞子翻身
35. (甲) (乙) 单举鼎
36. (甲) 跏步黑虎出洞 (乙) 青龙献爪、凤凰点头
37. (甲) 抽梁换柱 (乙) 天边扫月
38. (甲) 外截剑 (乙) 猛虎截路
39. (乙) 青龙缩尾、黑虎出洞 (甲) 怀中抱月
40. (甲) 白蛇伏草 (乙) 平沙落雁
41. (乙) 青龙出水 (甲) 夜叉探海
42. (乙) 怀中抱月 (甲) 封侯挂印
43. (乙) 孤雁出群 (甲) 鹞子束身
44. (甲) 鸿雁送书 (乙) 鹞子束身
45. (乙) 鸿雁送书 (甲) 乌龙搅柱
46. (乙) 蜻蜓点水 (甲) 青龙缩尾
47. (乙) 回头望月 (甲) 青龙缩尾
48. (乙) 败势 (甲) 跏步黑虎出洞
49. (甲) 跏步黑虎出洞 (乙) 妙手背斩
50. (甲) 里截剑 (乙) 大鹏展翅、猛虎截路
51. (甲) 鹞子束身 (乙) 推窗望月

- 52. (甲) 鸿雁送书 (乙) 顺势撩腕
 - 53. (甲) (乙) 蜻蜓点水
 - 54. (甲) (乙) 磨盘剑
 - 55. (甲) 鹞子入林 (乙) 偏膀撩腕
 - 56. (甲) 怀中抱月 (乙) 青龙缩尾
 - 57. (乙) 黑虎出洞 (甲) 偏膀撩腕
 - 58. (甲) 插花盖顶 (乙) 怀中抱月
 - 59. (甲) (乙) 鹞子翻身
 - 60. (甲) (乙) 收 势
- 附：孙式太极剑动作路线示意图
- • • • • [\(收起\)](#)

[孙式太极剑_下载链接1](#)

标签

武术

评论

[孙式太极剑_下载链接1](#)

书评

[孙式太极剑_下载链接1](#)