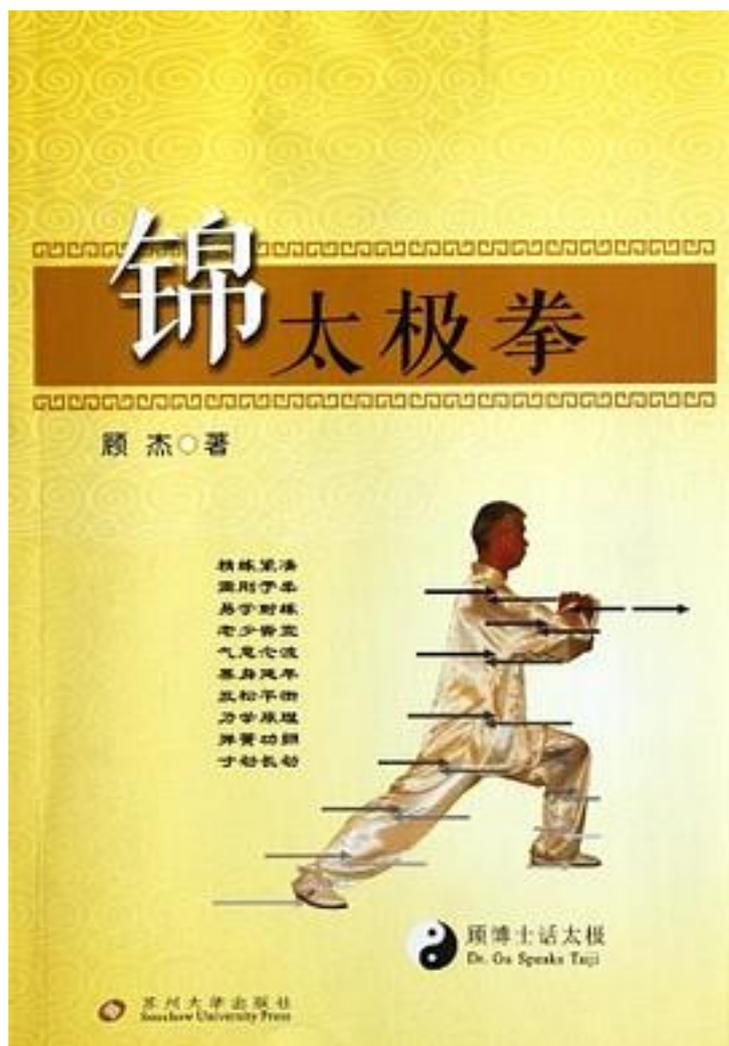


锦太极拳



[锦太极拳 下载链接1](#)

著者:顾杰

出版者:

出版时间:2012-3

装帧:

isbn:9787811379006

本书分为：太极松沉吐纳功、锦太极拳、太极拳的力学原理三章。内容包括：太极松沉吐纳功的五套功法；松沉要领；关节功；平衡功；马步桩；太极拳的养生效果；意念与攻防含义等。

作者介绍:

目录:

[锦太极拳_下载链接1](#)

标签

武术

武学

拳术

评论

作者是留美的機械學博士。總體來說寫得中規中矩，但是沒有太多特別有啟發的東西。太極拳是三維彈簧功夫，主要目的是使對方失穩。

“短勁”比較適用於進攻，發於兩方接觸之後，主要目的是改變對方的位置，能量不是用於產生局部變形。採、捩、肘、靠結合於“短勁”較多；

“長勁”發於兩方接觸之後，攻防並重，維持平衡、粘住對方，主要目的也是改變對方的位置

[锦太极拳_下载链接1](#)

书评

[锦太极拳 下载链接1](#)