

孙式太极拳



[孙式太极拳 下载链接1](#)

著者:王建华

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:2004-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787811000443

传统的孙式太极拳是孙禄堂先生合形意、八卦、太极拳为一体创立的，其特点是：进退相随，进步必跟，退步必撤，动作舒展圆活，敏捷自然，转变方向时以开、合相接。

为适应国内外交流及比赛活动的需要，中国武术院组织太极拳专家编创、审定了孙式太极拳竞赛套路，已成为全国太极拳、剑、推手的比赛项目之一。

孙式太极拳竞赛套路主要有以下几个方面的技术特点：

1

孙式太极拳融形意、八卦、太极拳于一体，其身法、步法具有形意和八卦的特点，进步时后足必跟，退步时前足必撤，步法灵活，敏捷紧凑。

2

孙式太极拳竞赛套路充分体现了太极拳假后天之形，不用后天之力，一动一静，纯任自然的原则。动作沉稳、轻灵兼具，劲断而意不断，全套动作练之如行云流水，绵绵不断。

3

拳架高低适度，动作纯任自然，无双重之势，符合人体生活特点，适合各种体质，年龄的爱好者练习。

作者介绍:

目录:

[孙式太极拳 下载链接1](#)

标签

评论

[孙式太极拳 下载链接1](#)

书评

[孙式太极拳 下载链接1](#)