

武式太极拳推手



[武式太极拳推手 下载链接1](#)

著者:翟维传

出版者:山西科学技术出版社

出版时间:2006-4

装帧:

isbn:9787537726788

太极拳推手是太极拳运动中的一种双人徒手对练形式，是从拳架过渡到散手的中间环节，是用以健身、技击的一种方法。太极拳推手的方法很鑫，各派太极拳对推手的要求也不尽相同。但是各派太极拳对推手要达到的目的是相同的，那就是以小力胜大利，以巧力胜拙力，以柔刚和引进落空借力打人。

武式太极拳推手分为定步推手、活步推手等几种。讲究不以擒拿、勾拌、反关节拿人，要求体现不丢不顶、粘连黏随、舍己从人、力从人借的运动特色，并以意导气，从而形成周身弹簧力将人发出。

《武式太极拳推手》一书中运用了大量的照片说明，笔者欲求用静态的图片表达完整的动态情景。

作者介绍:

目录:

[武式太极拳推手_下载链接1](#)

标签

太极拳

武术

国学

评论

还可以

[武式太极拳推手_下载链接1](#)

书评

[武式太极拳推手 下载链接1](#)