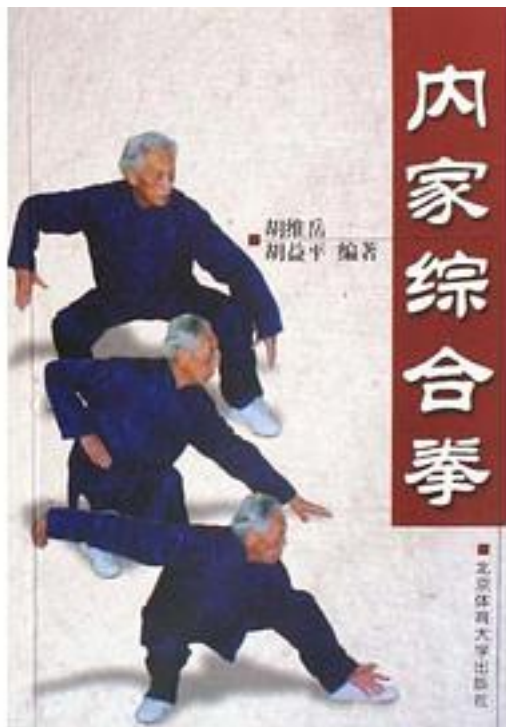


内家综合拳



[内家综合拳 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-1

装帧:

isbn:9787811009040

《内家综合拳》作者在孙禄堂先生“合三门内家拳于一体”（合太极拳、形意拳和八卦掌于一体）的思想引导下，从事内家综合拳的研究。自1993年开始，几乎每年设计一个新的套路教给学生，学生的学习热情很高。虽长套路可安排较多动作，仍是顾此失彼，不利于全面性的复习巩固。且许多中青年学生喜欢参加竞赛，综合拳虽能练到三门，却未能满足学生的要求。为了兼顾各个方面，作者在总结前8个综合拳套路的基础上，得出了三门拳应有各自的独立套路，并组成四段加以排列，这样每门拳的系统性较强，动作容易照顾，且可突出风格，而收复习巩固和提高的效果。为此将各门拳设计出短套路，称做基础套路，在时间上以美国竞赛中规定的太极拳3分钟，形意和八卦2分钟（允许延长半分钟）为限；再由基础套路以排列组合的原理，将三门拳组成长约6~7分钟的

综合拳，并在固定的地段和动作上予以衔接，则可排列和变化出大量（50～100个以上）综合拳套路，而只需记住少数基础套路即可，作者认为确是一番新的创意。由于基础套路经过精心设计，且建立在传统套路拳势上，因此内容比较齐全，学生既能以基础套路参加竞赛，又可组成饶有兴趣的综合拳操练，并在综合拳的演练中，不断地复习到基础套路，在老师的指点下，学生有机会对各门拳术加深了解，增强对三门内家拳的个性和共性的认识。经过实践证明，开展综合拳的教学，符合少而精的教学原则，兼有学少而得多的教学效果。

作者介绍:

目录:

[内家综合拳_下载链接1](#)

标签

评论

[内家综合拳_下载链接1](#)

书评

[内家综合拳_下载链接1](#)