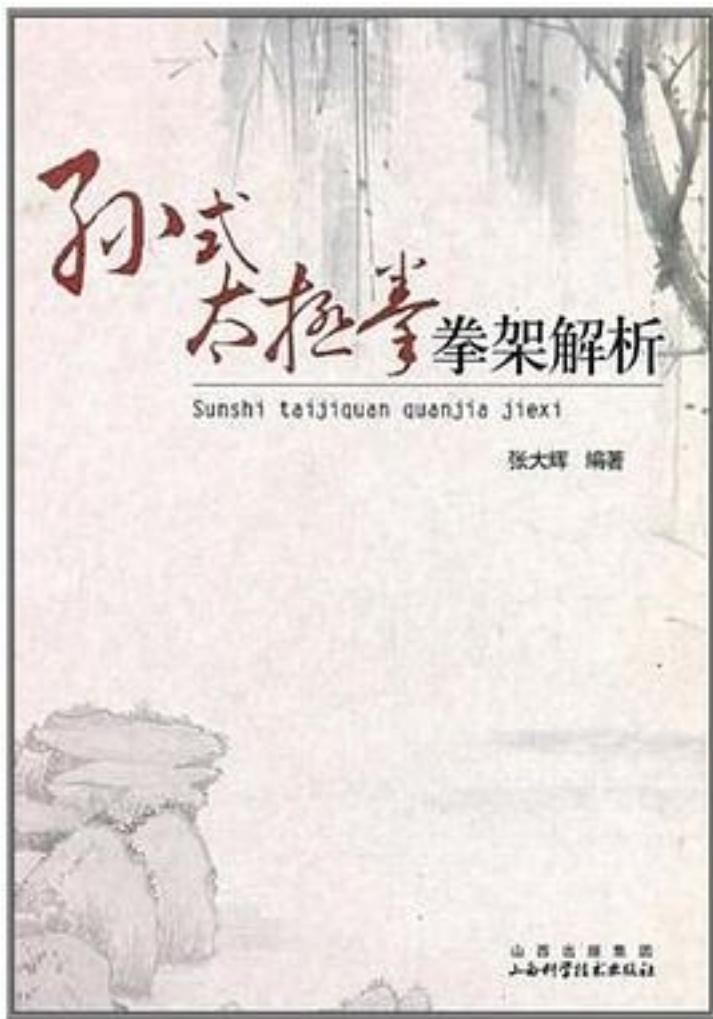


孙式太极拳拳架解析



[孙式太极拳拳架解析_下载链接1](#)

著者:张大辉

出版者:山西科技

出版时间:2011-2

装帧:

isbn:9787537738095

《孙氏太极拳拳架解析》主要内容：孙式拳学，与武与文，皆得要义。与武，头、手、

肩、肘、胯、膝、足“三、九”安排，并和精神相协，可谓联动备至，精到无比。与文，一理、二气、三才、四象、五行、六合、七星、八卦、九宫，要言之为九点论，可称理法谨密，结构森严。文武相统，与时谐进。总之，孙式拳学，是武学，也是道学。

作者介绍:

目录: 第一编 孙式太极拳概述 一、孙式太极拳源流 二、孙式太极拳宗师略传
(一)孙禄堂先生 (二)孙存周先生 (三)孙剑云先生 (四)支燮棠先生 第二编 孙式太极拳桩功
一、孙式太极拳对身体各个部位的要求 二、孙式太极拳无极桩功
三、孙式太极拳三体式桩功 第三编 孙式太极拳拳谱流变 一、孙禄堂先生拳谱
二、孙剑云先生拳谱 三、本书所用拳谱简介 第四编 孙式太极拳拳架解析 第一式 无极态
第二式 太极态 第三式 懒扎衣 第四式 左转开手(详解) 第五式 合手(详解) 第六式
单鞭(详解) 第七式 提手上式(详解) 第八式 白鹤亮翅(详解) 第九式 正面开手(详解) 第十式
合手 第十一式 左搂膝拗步(详解) 第十二式 手挥琵琶(详解) 第十三式 进步搬拦捶(详解)
第十四式 如封似闭(详解) 第十五式 抱虎推山(详解) 第十六式 右转开手(详解) 第十七式
合手 第十八式 右搂膝拗步(详解) 第十九式 手挥琵琶(详解) 第二十式 懒扎衣 第二十一式
开手 第二十二式 合手 第二十三式 单鞭 第二十四式 肘下看捶(详解) 第二十五式
倒撵猴(详解) 第二十六式 手挥琵琶(图片详解) 第二十七式 白鹤亮翅(部分详解)
第二十八式 开手 第二十九式 合手 第三十式 左搂膝拗步 第三十一式 手挥琵琶
第三十二式 三通背(详解) 第三十三式 开手 第三十四式 合手 第三十五式 单鞭
第三十六式 云手(详解) 第三十七式 高探马(详解) 第三十八式 右起脚(详解) 第三十九式
左起脚(详解) 第四十式 转身蹬脚(详解) 第四十一式 踏步打捶(详解) 第四十二式
翻身右起脚(详解) 第四十三式 披身伏虎(详解) 第四十四式 左踢脚(详解) 第四十五式
右蹬脚(详解) 第四十六式 上步搬拦捶 第四十七式 如封似闭 第四十八式 抱虎推山
第四十九式 开手 第五十式 合手 第五十一式 搂膝拗步 第五十二式 手挥琵琶 第五十三式
懒扎衣 第五十四式 开手 第五十五式 合手 第五十六式 斜单鞭(部分详解) 第五十七式
野马分鬃(详解) 第五十八式 懒扎衣 第五十九式 开手 第六十式 合手 第六十一式 单鞭
第六十二式 右通背掌(详解) 第六十三式 玉女穿梭(详解) 第六十四式 手挥琵琶(部分详解)
第六十五式 懒扎衣 第六十六式 开手 第六十七式 合手 第六十八式 单鞭 第六十九式 云手
第七十式 云手下势(详解) 第七十一式 更鸡独立(详解) 第七十二式 倒撵猴 第七十三式
手挥琵琶 第七十四式 白鹤亮翅 第七十五式 正面开手 第七十六式 合手 第七十七式
搂膝拗步 第七十八式 手挥琵琶 第七十九式 三通背 第八十式 开手 第八十一式 合手
第八十二式 单鞭 第八十三式 云手 第八十四式 高探马(部分详解) 第八十五式
十字摆莲(详解) 第八十六式 进步指裆捶(详解) 第八十七式 退步懒扎衣(部分详解)
第八十八式 开手 第八十九式 合手 第九十式 单鞭 第九十一式 单鞭下势(详解)
第九十二式 上步七星(详解) 第九十三式 下步跨虎(详解) 第九十四式 转角摆莲(详解)
第九十五式 弯弓射虎(详解) 第九十六式 双撞捶(详解) 第九十七式 阴阳混一(详解)
第九十八式 无极还原(详解) 第五编 孙式太极拳宗师言论
一、孙禄堂先生语录(1860—1933) 二、孙存周先生语录(1893—1963)
三、孙剑云先生语录(1914—2003) 第六编 太极拳宗师言论 一、王宗岳先生语录
二、武禹襄先生语录(1812—1880) 三、李亦畲先生语录(1832—1892)
四、郝为真先生语录(1849—1920, 孙禄堂先生整理)
五、陈秀峰先生语录(孙禄堂先生整理) 六、郝月如先生语录(1877—1935)
七、郝少如先生语录(1908—1983) 附录 附录一
恬淡静泊，志存高远——忆先师孙剑云先生 附录二 蒙古密法简介 附录三
孙式太极拳文化内涵初探 附录四 太极文化的七步九点论
· · · · · · [\(收起\)](#)

[孙式太极拳拳架解析_下载链接1](#)

标签

太极

评论

咱爸写得好!!!

[孙式太极拳拳架解析_下载链接1](#)

书评

[孙式太极拳拳架解析_下载链接1](#)