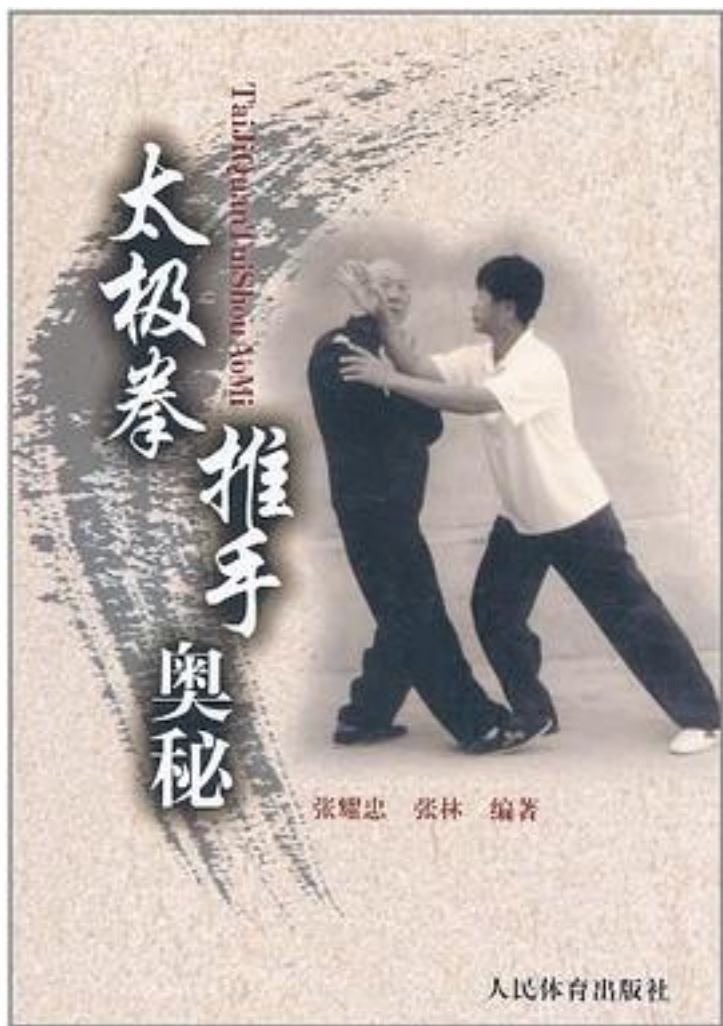


太极拳推手奥秘



[太极拳推手奥秘_下载链接1_](#)

著者:张耀忠//张林

出版者:人民体育

出版时间:2011-3

装帧:

isbn:9787500939160

《太极拳推手奥秘》着重将太极推手八手功夫的各种练习方法、劲源心法及奥妙诀窍介

绍给学者，以期引导习者打好坚实的推手基础功夫。避免盲动，少走弯路。全书将太极拳推手发劲的三十六招展现给学者，以此抛砖引玉，启迪创新。还将太极八法和人体八卦对应关系展现给学者，引导学者沿着科学化的道路逐级而上，逐步登上光辉的太极顶峰，感受“一览众山小”的愉快心情。

作者介绍:

张耀忠(丹诚)，山西阳泉人，1925年生，自幼学习家传武功与道功。后拜著名武术家王培生先生为师，专修武当内家拳、械和乾坤戊己功。

著有《太极拳古典经论集注》、《太极玄门剑》、《周天太极拳》、《八卦散手掌》、《精功十三式太极拳》、《十三丹法》、《吴式太极拳简化练法》、《太极十三刀》、《吴式太极剑》及《气功穴位指南》、《中华武医穴位治病图解》(合编)等书。

1998年获中国武术段位制七段，2008年晋升为八段。

曾任北京市军事体育总校副校长、东方武学馆和培生武学馆教练、湖北鄂州元极武德馆总教练。现为北京市武术协会委员、武当武术联合会顾问。

张林，1955年生，北京市人。中国普天信息产业集团公司政工师。自幼接受家传太极拳，现业余从事太极拳教学工作并编撰太极拳著作。

目录: 第一章 太极拳推手基础功夫 第一节 太极拳基本八法行功图解 一、拥手 二、挤手 三、顶肘 四、肩靠 五、捋手 六、按手 七、采手 八、腾挪捌 第二节 太极拳八法循环习操法 一、拥手 二、右掌打挤 三、左掌沉采 四、弓步顶肘 五、左肩打靠 六、右掌上捌 七、两掌回捋 八、右掌下按 第三节 四正推手练习法 一、四正推手单人练习法 二、四正推手双人合练法 第四节 大捋练习法 一、大捋单人练习法 二、大捋双人合练法 第五节 太极拳基本八法发手方法 一、发拥手 二、捋手用法 三、发挤手 四、按手 五、采手用法 六、捌手用法 七、发肘劲 八、左肩打靠 第六节 太极拳基本八法单手习操与发手 一、单手拥法 二、单手挤法 三、单头顶肘 四、单手打靠 五、单手捋法 六、单手按法 七、单手沉采 八、单手上下捌法 第二章 “哪吒闹海”散手发劲36招单人操练及实战应用 第一节 散手发劲单人操练 第二节 散手发劲实战应用 第三章 太极拳势用法举要及扎杆 第一节 太极拳势用法举要 第二节 太极扎杆(推黑白约子) 第四章 太极八法与八卦桩法劲别之对应关系 一、拥填坎中满 二、捋要离中虚 三、挤是震仰盂 四、按是兑上缺 五、采求乾三连 六、捌行坤六段 七、肘是艮覆碗 八、靠是巽下断 附录：王培生先生太极推手文选 太极拳推手术
· · · · · · (收起)

[太极拳推手奥秘_下载链接1](#)

标签

推手

太极拳

太极

健身

评论

[太极拳推手奥秘_下载链接1](#)

书评

[太极拳推手奥秘_下载链接1](#)