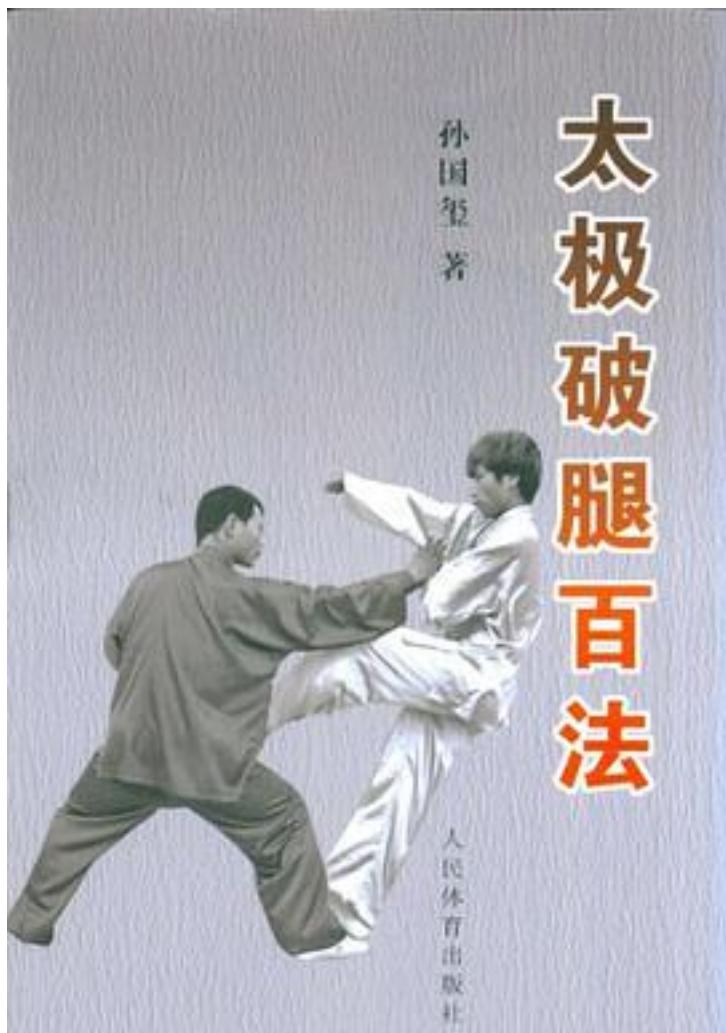


# 太极破腿百法



[太极破腿百法 下载链接1](#)

著者:孙国玺

出版者:人民体育

出版时间:2011-7

装帧:

isbn:9787500940173

《太极破腿百法》，本书从传统的陈式太极拳一路、二路来讲，拳法中含有弹腿、蹬腿

、里合腿、摆莲腿、二起脚、旋风脚、前扫腿、后扫腿等多种腿法。那么，我就要问一句：既然有这么多腿法，就说明太极拳可以用腿法去攻击对手！如果太极拳可以用腿法进行攻击，那么反过来讲，太极拳也会有破解各种腿法的招式。

## 作者介绍：

孙国玺，陈式洪派太极拳第三代传人，中国武术六段，国家武术一级裁判，庄河市武术协会副主席兼秘书长、庄河市太极拳协会主席，中国武术协会会员，“精武百杰”之一。

多次在全国和国际武术大赛上荣获陈式太极拳、翻子拳、三类拳、长器械、双器械、刀术、剑术、双器械、九节鞭等项目的冠军和金奖。孙国玺不仅武功高强，且文武兼修，在《精武》杂志上发表论文数十篇，创编过40集电视连续剧本《逍遥奇侠传》；2005年，出版过《逍遥铲》《逍遥武技道》的教学光盘。著有《太极散打》《太极破腿百法》《太极反擒拿及白手多兵刃》等著作。其弟子有近20人被载入《大连市志》《庄河市志》。

· 在国际、全国、省传统武术比赛、锦标赛、冠军赛中，其弟子共荣获奖牌近百枚。

目录: 第一章 太极八法劲力的实战模拟训练 第一节 棚劲 一、单手棚法 二、双手棚法  
第二节 挤劲 一、抖绳劲力练法 二、活劲模拟练法 第三节 挤劲 一、挤功固定练法  
二、挤功移动练法 第四节 按劲 一、固定按劲练法 二、灵活按劲练法 第五节 采劲  
一、单人采手练法 二、双人采手练法 第六节 拆劲 一、短棒别树上棚拆法  
二、短棒挑物下棚拆法 第七节 肘法 一、单击肘 二、双击肘 第八节 靠法 一、肩靠  
二、背靠 三、胯靠 四、胸靠 第二章 内功 第一节 躺练筋脉法 第二节 坐练筋脉法  
一、手握练法 二、伸拉脚筋法 第三节 站练筋脉法 一、两臂伸直握法  
二、两腿提踵练法 第三章 太极拳破解腿法的实战运用 第一式 金刚捣碓 第二式 懒扎衣  
第三式 六封四闭 第四式 单鞭 第五式 白鹤亮翅 第六式 搂膝拗步 第七式 初收 第八式  
斜行拗步 第九式 再收 第十式 掩手肱捶 第十一式 十字手 第十二式 底身捶 第十三式  
背折靠 第十四式 下掩手捶 第十五式 双推手 第十六式 二换掌 第十七式 肘底捶 第十八式  
闪通背 第十九式 云手 第二十式 高探马 第二十一式 擦脚 第二十二式 转身蹬脚  
第二十三式 击地捶 第二十四式 二起脚 第二十五式 护心拳 第二十六式 旋风脚  
第二十七式 小擒打 第二十八式 抱头推山 第二十九式 野马分鬃 第三十式 退步双震脚  
第三十一式 玉女穿梭 第三十二式 摆莲脚 第三十三式 跌岔 第三十四式 金鸡独立  
第三十五式 顺弯肘 第三十六式 猿猴献果 第三十七式 上步骑鲸 第三十八式 退步跨虎  
第三十九式 当门炮 第四十式 撇拦捶 第四十一式 连环炮 第四十二式 右转身靠  
第四十三式 井栏直入 第四十四式 风扫梅花 第四十五式 撇身捶 第四十六式 斩手  
第四十七式 翻花舞袖 第四十八式 倒骑驴 第四十九式 裹身鞭 第五十式 兽头势  
第五十一式 劈架子 第五十二式 伏虎 第五十三式 抹眉肱 第五十四式 右单云手  
第五十五式 倒插花 第五十六式 右冲 第五十七式 下双撞捶 第五十八式 扫蹬腿  
第五十九式 左拳炮捶 第六十式 右二肱 第六十式 右变式打桩 第六十二式 窝底炮  
· · · · · (收起)

[太极破腿百法](#) [下载链接1](#)

标签

太极破腿百法

武术

太极拳

散打

神腿

就喜欢好书

服务费

0

## 评论

整本书的内容非常粗糙，所用技巧也很不切实际，对于接腿的做法根本做不到四两拨千斤，对于阴阳的分析也非常死，由此看出作者并不懂太极，又或者说这本书只是敷衍之作，没有任何价值~看那么多书托就知道

---

: G852.11/1462

---

很好的一本书！太极拳真是高妙莫测、博大精深，才知道太极拳也可以破解腿法，高明！！！学习啦。

---

很好的一本书，看过后收获很大！！！也长了很多见识。

嗯，确实很好！感觉八法写的是好！不仅可以训练出实战功夫，同时，使太极拳爱好者少走弯路，能起到事半功倍的效果！！！收获很大，获益匪浅！！！

感觉作者确实有独到见解，太极拳流传至今，大家都熟知太极推手，而我第一次听说太极拳可以破解腿法，而且，招招都能如此，开始的时候，我很怀疑，问一位较有名气的太极拳学者，他的回答是：太极拳练到最后，就是自然而然，不管是拳法还是腿法，都可随意而化，主要是劲力对头，太极拳其实每一招法都包含了太极拳的八法。此时我恍然大悟！我不由想起了王宗岳的“而理为一贯”的准绳。真的很佩服作者的睿智博学和大胆的创新！中华武术真的博大精深！

以前，我只知道太极拳包含精深的哲理，它与中医、书法等都是中国的国粹，我虽然没有练到一定的高度，但我深知它的健身价值。

从这一点看，中华几千年的文化，给世人留下了多少珍贵的遗产，我们责无旁贷地应该继承和发扬！但我有时在想：如果再发展几十年、几百年，中国宝贵的遗产还会给后人留下多少呢

长了不少见识！好书呀！

《太极破腿百法》这本书真好！破腿的方法层出不穷！！！！

很好的一本书！！！拳法中含有弹腿、蹬腿、里合腿、摆莲腿、二起脚、旋风脚、前扫腿、后扫腿等多种腿法。那么，我就要问一句：既然有这么多腿法，就说明太极拳可以用腿法去攻击对手！如果太极拳可以用腿法进行攻击，那么反过来讲，太极拳也会有破解各种腿法的招式。

《太极破腿百法》是挺好的一本书！学习了。收获很大！！

很好的一本实战丛书！！！

这本书写的太好了呀！从中学了不少东西！！

《太极破腿百法》是我开阔了眼界，学到了很多实战技巧！！！

我平生最喜欢好书，我看了很多有关太极拳的书籍，大部分都是老生常谈，翻来覆去。  
《太极破腿百法》很有创意！写的好！

难得的一本好书！

此书看后，感觉与众不同，有一种别开生面的感觉。太极八法通俗易懂，使人容易掌握和学习揣摩。破腿技术摆脱了传统太极拳以推手为主的技击原则，使太极拳的技击更加丰富，确切点说：揭示了太极拳实战技击的基本原则，有助于太极拳的技术提高！

嗯，确实很好！让人耳目一新！！！

伟人之所以是伟人，因为他默默地大众付出！一本书之所以能流芳百世，那是它符合了自然规律，揭示了常理！《太极破腿百法》我欣赏，是因为它遵循了太极阴阳学说！这本书写的实在好！！！

太极破腿百法很实用，学习啦！！！

书写的很好！确实打到了阴阳相济的地步！！！

《太极破腿百法》写的很好！作者真是功德无量！！！阿弥陀佛

[太极破腿百法 下载链接1](#)

书评

《太极破腿百法》让人耳目一新！！！

为了使读者更加深刻体会捋劲的使用方法，我再举例说明一下：如果这个木棒，变成一碗口粗细的铁棒，以数万斤之力向我胸口撞来，凭人类的自身能量，即使是世界上最有力的人，恐怕也无法用手拨开来势。所以，太极拳避免了使用僵劲。就拿右手...

太极拳注重实战的一本好书

从传统的陈式太极拳一路二路来讲，拳法中含有弹腿、蹬腿，里合腿、摆莲腿、二起脚、旋风脚、前扫腿、后扫腿等多种腿法，那么，我就要问大家一句：既然有这么多腿法，那就说明太极拳可以用腿法去攻击对手！如果说太极拳可以用腿法去攻击，那...

为《太极破腿百法》题诗一首

小序：夜来无事，反复细读《太极破腿百法》一书，感触颇深，深为作者能有此之创举而感慨万千！！！我练习太极拳数十年，虽未得其中真味，但自觉非庸手，今读《太极破腿百法》，领悟颇深，不胜惭愧，忽然心血来潮，...

很值得一读的好书！！！

捌劲，是太极拳的基本劲法之一。捌，我认为同“裂”，其意为断开、分离。太极拳的捌劲，实际上就是将对手的胳膊、关节拧断、分开之意。但从其劲路上分别，太极拳的捌劲同长拳所不同的是：太极拳的捌都含有螺旋劲，下塌外碾的...

最近细细地研究了《太极破腿百法》一书，感觉八法写的实在是好！不仅可以训练出实战功夫，同时，使太极拳爱好者少走弯路，能起到事半功倍的效果！！！收获很大，获益匪浅！！！

“太极拳的劲力，在运动的形式上讲究的是螺旋缠丝，但在其劲力的运用方法上讲究的是松...

《太极破腿百法》一书，感觉作者确实有独到见解，太极拳流传至今，大家都熟知太极推手，而我第一次听说太极拳可以破解腿法，而且，招招都能如此，开始的时候，我很怀疑，问一位较有名气的太极拳学者，他的回答是：太极拳练到最后，就是自然而然，不管是拳法还是腿法，都可随意...

《太极破腿百法》一书，感觉作者确实有独到见解，太极拳流传至今，大家都熟知太极推手，而我第一次听说太极拳可以破解腿法，而且，招招都能如此，开始的时候，我很怀疑，问一位较有名气的太极拳学者，他的回答是：太极拳练到最后，就是自然而然，不管是拳法还是腿法，都可随意...

《太极破腿百法》一书，感觉作者确实有独到见解，太极拳流传至今，大家都熟知太极推手，而我第一次听说太极拳可以破解腿法，而且，招招都能如此，开始的时候，我很怀疑，问一位较有名气的太极拳学者，他的回答是：太极拳练到最后，就是自然而然，不管是拳法还是腿法，都可随意...

嗯，确实很好！感觉八法写的实在是好！不仅可以训练出实战功夫，同时，使太极拳爱好者少走弯路，能起到事半功倍的效果！！！收获很大，获益匪浅！！！

水中单按球法

在一大型盛满水的水缸中，投放一特大号的皮球或浮漂（海上养殖用的漂浮球），水...

《太极破腿百法》一书，感觉作者确实有独到见解，太极拳流传至今，大家都熟知太极推手，而我第一次听说太极拳可以破解腿法，而且，招招都能如此，开始的时候，我很怀疑，问一位较有名气的太极拳学者，他的回答是：太极拳练到最后，就是自然而然，不管是拳法还是腿法，都可随意...

拳法的实战，周身无一不动。周身无一不动，就是指没有一个地方不打人的。这也就是有的太极拳家所说的：“周身如备五张弓”。太极拳破解腿法，我认为作者很懂太极拳的阴阳学说，能把太极拳的劲路转化到破腿之中，很了不起！功法的训练也很实际，从中能体会出太极拳的劲力。《太...

确实是一本很好的实战丛书！阴阳相济，从中学到了很多知识。

何为崩劲？单从崩字的意义讲，“崩”在当今一般的字典中很难查到，为何？在古代，由于文字的差别和习惯的用法，那些古代的拳学大师所记载的拳谱，多以手写为主，而后学者，根本不敢改动甚至从没想过对先...

《太极破腿百法》是我开阔了眼界！！！从中学到了很多技巧！！！

捌劲，是太极拳的基本劲法之一。捌，我认为同“裂”，其意为断开、分离。太极拳的捌劲，实际上就是将对手的胳膊、关节拧断、分开之意。但从其劲路上分别，太极拳的捌劲同长拳所不同的是：太极拳的捌都含有螺...

《太极破腿百法》写的很好！作者真是功德无量！！！阿弥陀佛

根据太极拳和散打的教学实践，试探性地将陈式洪派太极拳的各式招法运用到散打的破

腿之中，不管是内家拳法，还是外家打法，其技击的目的和方法都有相同的共性。从传统的陈式太极拳一路二路来讲，拳法中含有...

太极拳，道也。它的博大精深，是因为它揭示了太极拳的阴阳。《太极破腿百法》使太极拳的技战术更加提高了一大步，它破除了传统太极拳推手的基本原则，使太极拳更加融汇贯通。功法的实战模拟，使人耳目一新！不仅能快速理解太极拳实战的原理，同时，能促进功力的快速增长...

《太极破腿百法》揭秘了太极可以破腿的秘密！！！

从传统的陈式太极拳一路二路来讲，拳法中含有弹腿、蹬腿，里合腿、摆莲腿、二起脚、旋风脚、前扫腿、后扫腿等多种腿法，那么，我就要问大家一句：既然有这么多腿法，那就说明太极拳可以用腿法去攻击对手！如果说太极拳可以用腿...

我平生最喜欢看好书！《太极破腿百法》写得实在是好！从功法的模拟训练到每招每式破解腿法都很详细。我读过此书后，感觉太极拳比以前长进了很多。说心里话，从中体会了很多东西，今天真明白了什么叫太极拳的阴阳虚实！

很好的一本实战丛书！！！读后收获很大！！！

按劲是太极拳重要的发力方法之一。具体的按劲方法，根据其发力的形势又可分为短促劲和长劲。短促劲，我们通称这种发劲叫：“爆发力”。长劲大多是发放型的，有时对手被推出很远，但还不伤及对手，这就是长劲。此劲力感觉后...

整本书的内容非常粗糙，所用技巧也很不切实际，对于接腿的做法根本做不到四两拨千斤，对于阴阳的分析也非常死，由此看出作者并不懂太极，又或者说这本书只是敷衍之作，没有任何价值~

其实我个人非常喜欢这类某法破某法的书，这类书若是写的好能让读者窥一斑而知全...

《太极破腿百法》是挺好的一本书，读了收获很大！！

我们家都练太极拳，我喜欢读有关太极拳的书，没到新华书店，我都要买几本不同类型的太极拳书籍。我看了《太极破腿百法》这本书，感觉真好，收获很大，看到书中作者还写了另外的有关太极拳的书，我一定再买看看...

[太极破腿百法 下载链接1](#)