

<<太极破腿百法>>

图书基本信息

书名：<<太极破腿百法>>

13位ISBN编号：9787500940173

10位ISBN编号：7500940173

出版时间：2011-7

出版单位：人民体育

作者：孙国玺

页数：264

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<太极破腿百法>>

### 内容概要

《太极破腿百法》一书，是我多年习练太极拳和散打的经验总结。在数十年的苦练中，我体会到，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通的共性。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。

多年来，我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，进而，大胆地写出《太极破腿百法》一书。当然，不足之处在所难免，真诚地希望各派名家高手予以指正，以求再版时，能给广大读者以更加新颖的太极拳破腿方法新貌。

## <<太极破腿百法>>

### 作者简介

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。

# <<太极破腿百法>>

## 书籍目录

### 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 捋劲

##### 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 捌劲

##### 一、短棒别树上棚捌法

##### 二、短棒挑物下棚捌法

#### 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

……



## <<太极破腿百法>>

### 编辑推荐

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。

《太极破腿百法》是孙国玺多年习练太极拳和对散打的经验总结，主要介绍了太极八法劲力的实战模拟训练，内功以及太极拳破解腿法的实战运用。

<<太极破腿百法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>