

<<武式太极拳推手>>

图书基本信息

书名：<<武式太极拳推手>>

13位ISBN编号：9787537726788

10位ISBN编号：7537726787

出版时间：2006-4

出版时间：山西科学技术出版社

作者：翟维传

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>

## <<武式太极拳推手>>

### 内容概要

太极拳推手是太极拳运动中的一种双人徒手对练形式，是从拳架过渡到散手的中间环节，是用以健身、技击的一种方法。

太极拳推手的方法很鑫，各派太极拳对推手的要求也不尽相同。

但是各派太极拳对推手要达到的目的是相同的，那就是以小力胜大力，以巧力胜拙力，以柔刚和引进落空借力打人。

武式太极拳推手分为定步推手、活步推手等几种。

讲究不以擒拿、勾拌、反关节拿人，要求体现不丢不顶、粘连黏随、舍己从人、力从人借的运动特色，并以意导气，从而形成周身弹簧力将人发出。

《武式太极拳推手》一书中运用了大量的照片说明，笔者欲求用静态的图片表达完整的动态情景。

<<武式太极拳推手>>

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>