

# 《墨家旋极术：擒拿》

## 图书基本信息

书名：《墨家旋极术：擒拿》

13位ISBN编号：9787500948190

出版时间：2015-9-1

作者：孙新杰 著 著作

页数：205

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《墨家旋极术：擒拿》

## 内容概要

《墨家旋极术：擒拿》内容包括墨家旋极术的起源、传承、发展与推广，墨家旋极术理论篇，墨家旋极术十字功练法，墨家旋极术十级擒拿四个部分。系统地说明了墨家旋极术是墨家弟子由非攻剑（墨家剑）化拳而形成的武术流派，古代叫“合一守”或“旋极守”，也叫墨家拳。随着后世的发展完善和传承，以研究“旋、耕、斜、回、帮、围、割、抛、靠、折”十字功的生克变化为主，分“十字功解释、十字功单练、十字功对练、十字功转化的十级擒拿技术，擒拿着重介绍了劲力的转化和培养、劲力的应用和训练、招式战术和力学分析等”，都是研究墨家守城的推演术和墨家力学原理与人体的巧妙结合运用。为了解武术文化的演变，我们还在滕州汉画像石馆的汉画像石上找到同墨家旋极术十字功动作相似的图片，悟出了“十字功汉画像石图拳谱”，目的在于更好地认识旋极术与墨家的关系，做到古为今用，以便多角度地研究墨家旋极术，体会它形成功、柔、稳、灵四种风格拳法的演变过程。

## 作者简介

# 《墨家旋极术：擒拿》

## 作者简介

孙新杰，名作慧，字新杰，号墨水灵石，出生于墨班故里、武术之乡、旋极术发源地——山东省滕州市。曾多次在广州、厦门、香港、韩国等国内外各地传播太极拳、旋极术等内家拳，推动“兼爱非攻、擒拿养生”的理念，擅长武术弹弓、旋绳、擒拿、推手等技术，在国内、国际武术比赛中多次获金奖。

现为山东滕州市武术（内家拳）研究学会主席、中国墨家旋极术第八代传人、中国墨家旋极术当代、中国东岳太极拳第一代传人、中国明之杨式太极拳第二代传人、中华鸳鸯门第三代传人；2007年《中华武术名家·名校通鉴》编委委员、2011年香港国际武术比赛名誉主任、2012年韩国国际武术交流大会裁判员、2013年厦门国际武术比赛名誉主席、2014年《武魂》30年特刊名誉顾问；武术段位制考评员、指导员；国家一级健身气功裁判员，武术教练员、裁判员；个人专著有《太极拳与旋极术对练》《墨家旋极术十字功》等；发表过论文《论墨家旋极术之“兼爱非攻”》等；个人传记入选《中国当代武林名人志》《中华武术名家·名校通鉴》《世界武术家人物录》《华人精英大典》《中华武术30年》等；《滕州日报》以“太极新杰出滕州”“旋极术的弘扬者”等为题做了专题报道。枣庄电视台精心制作了“武师——孙新杰”节目，在黄金时段分上下两集进行了报道宣传。

## 书籍目录

- 第一章 墨家旋极术的起源、传承、发展与推广
    - 第一节 墨家旋极术的起源
    - 第二节 墨家旋极术的创始、传承与发展
    - 第三节 墨家旋极术的推广
  - 第二章 墨家旋极术理论篇
    - 第一节 墨家旋极术的解释
    - 第二节 墨家旋极术的基本要求
    - 第三节 墨家旋极术与“兼爱非攻”
    - 第四节 墨家旋极术擒拿的基本常识应用与训练步骤
      - 一、墨家旋极术擒拿力学的基本常识
      - 二、墨家旋极术擒拿劲力的转化与培养
      - 三、墨家旋极术擒拿劲力的应用原理
      - 四、墨家旋极术擒拿的好处
      - 五、墨家旋极术十级擒拿的训练步骤
    - 第五节 墨家旋极术实用口诀
  - 第三章 墨家旋极术十字功练法
    - 第一节 墨家旋极术十字功动作名称解释
      - 一、墨家旋极术十字功动作名称简介
      - 二、墨家旋极术十字功动作名称解释、图片说明
      - 三、墨家旋极术十字功单式与分解动作解释
    - 第二节 墨家旋极术十字功单练练法
      - 一、墨家旋极术十字功单练简介
      - 二、墨家旋极术十字功单练动作名称
      - 三、墨家旋极术十字功单练图片说明
      - 四、十字功汉画像石图拳谱解析
      - 五、墨家旋极术十字功单练动作图解
    - 第三节 墨家旋极术十字功对练练法
      - 一、墨家旋极术十字功对练简介
      - 二、墨家旋极术十字功对练动作名称
      - 三、墨家旋极术十字功对练图片说明
      - 四、墨家旋极术十字功对练动作图解
  - 第四章 墨家旋极术十级擒拿
    - 第一节 墨家旋极术十级擒拿动作名称
    - 第二节 墨家旋极术十级擒拿口诀
    - 第三节 墨家旋极术十级擒拿图片说明
    - 第四节 墨家旋极术十级擒拿动作图解
  - 第一级 旋字诀
  - 第二级 耕字诀
  - 第三级 斜字诀
  - 第四级 回字诀
  - 第五级 帮字诀
  - 第六级 围字诀
  - 第七级 割字诀
  - 第八级 抛字诀
  - 第九级 靠字诀
  - 第十级 折字诀
- 后记

# 《墨家旋极术：擒拿》

# 《墨家旋极术：擒拿》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)