

《太极反擒拿法》

图书基本信息

书名：《太极反擒拿法》

出版时间：2012-1

作者：孙国玺

页数：324

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

《太极反擒拿法》

内容概要

《太极反擒拿法》，本书系统介绍了太极拳法中反擒拿法的擒拿劲力和综合素质训练方法，如指力训练、拧握力训练和腰裆劲训练，具体包括扔沙袋、抓球功、卧虎功、千斤棒、双人多棒、滑车劲力综合训练等。

《太极反擒拿法》

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。

《太极反擒拿法》

书籍目录

第一章 拳法的灵魂精气神 第二章 擒拿的劲力和综合素质训练 第三章 江湖经验篇 第四章 经络骨骼筋络与穴道 第五章 太极反擒拿实战运用

《太极反擒拿法》

精彩短评

- 1、终于看到这本书啦！！真的很好！！
- 2、很好，通俗易懂，防身自卫很好！
- 3、作者的又一力作
- 4、在发现“太极破腿百法”一书同时确得“太极反擒拿法”也一样值得买。是好书。
- 5、从中领悟了以前没有参透的东西
- 6、适合学过陈式太极后实用的，能攻击性很强
- 7、和想像的一样，支持一个
- 8、擒拿与反擒拿是技击的两个方面，既需要太极基本功的训练，也需要听、懂、发的双人练习。好书，有指导意义。
- 9、从未公开的太极绝技，见过的最全的反擒拿太极书
- 10、内容很好，甚有启发。
- 11、此书当用心练之，用心体味！
- 12、结合马虹的陈氏太极技击法研究，可大有收获。
- 13、买了一整套书。收藏学习中。
- 14、《太极反擒拿法》利于防身实战和巷斗！！
- 15、虽然并不很理想，但还算可以，随便看看。
- 16、购买此书,绝不会遗憾.
- 17、精彩，如能配上光盘就更好了。期待看到他的更多的书。
- 18、《太极反擒拿法》是擒拿法中的上乘拿法！！！！
- 19、这本书很实用的,
- 20、太极擒拿的实用技法，以拿制拿，很好
- 21、此书很好很给力
- 22、书籍一般，没有想象中的好，不过也就是一些招式的拆解运用。

《太极反擒拿法》

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：www.tushu111.com