

# 《太极擒拿秘籍》

## 图书基本信息

书名：《太极擒拿秘籍》

13位ISBN编号：9787500947895

出版时间：2015-7-1

作者：刘明亮

页数：331

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)

# 《太极擒拿秘籍》

## 内容概要

《太极擒拿秘籍》主要是从武术融合发展的角度出发，进一步探究太极拳与擒拿的文化内涵，阐释太极拳擒拿的实用技术并使之系统化和条理化。希望《太极擒拿秘籍》能有利于太极拳爱好者对太极拳拳理的理解和实用技术的加强；有利于擒拿爱好者对擒拿特别是太极拳擒拿的理解和学习；有利于武术爱好者对太极拳擒拿的文化和技法的丰富。

# 《太极擒拿揭秘》

## 作者简介

刘明亮，国际关系学院武术队总教练，副教授。赵氏擒拿研究会副会长，国家武术六段，国家武术一级裁判员，国家散打一级裁判员。

自幼随父（刘国良）习学形意拳，打下坚实的武术基础。1994年考入首都体育学院专修武术。大学期间，随太极拳前辈杨文笏（陈照奎的大弟子）的弟子王迪、史祥志两位老师习练陈式太极拳，在技击和推手方面，曾得到杨文笏老师的悉心指导。1997年，正式拜认邸国勇为师，习练形意拳和八卦掌。2010年拜认赵大元老师习练擒拿格斗。

带领国关武术队在北京市和全国的武术比赛中获得优良成绩，其中有十余人获得全国性武术比赛前三名，70多人获北京市太极拳推手、散打及武术套路的冠、亚军。

近年来在有关学术刊物发表文章60篇，获奖文章有10余篇；负责主编武术类书籍6部。

## 书籍目录

- 前言
- 第一章 太极拳与擒拿的文化内涵
  - 第一节 太极拳及其文化内涵
  - 第二节 擒拿及其蕴含着的中国传统哲理
  - 第三节 擒拿的技术风格和特点
- 第二章 太极拳与擒拿的文化共通
  - 第一节 太极拳与擒拿的文化共通
  - 第二节 太极拳擒拿综述
- 第三章 太极拳擒拿的生理基础、应用原则与格斗法则
  - 第一节 人体运动的五大要素
  - 第二节 人体的运动链系统
  - 第三节 太极拳擒拿的劲力应用法则和实战应用原则
- 第四章 太极拳推手技术及实用擒拿
  - 第一节 太极推手打轮技术
  - 第二节 太极推手中的常用擒拿技术
- 第五章 太极拳套路及其实用擒拿
  - 第一节 24式太极拳套路及其擒拿技术
  - 第二节 陈式太极拳（十三式）的套路及其擒拿技术
  - 第三节 太极擒拿柔拳套路及其实用擒拿技术
- 后记

# 《太极擒拿秘》

## 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)