

无极杆

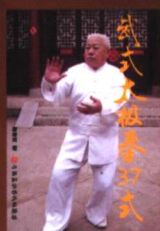
名师·名家·名作
传世·珍藏·经典

翟维传 著



山西科学技术出版社

传统武式太极拳丛书



¥: 8.00 元



¥: 7.00 元



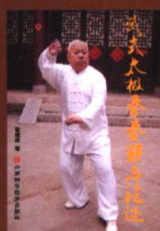
¥: 7.00 元



¥: 8.00 元



¥: 8.00 元



¥: 11.00 元



¥: 15.00 元



¥: 7.00 元



¥: 9.00 元



¥: 9.00 元

ISBN 7-5377-2681-7



9 787537 726818 >

ISBN 7-5377-2681-7

Z · 579 定价: 8.00 元

武式太极拳



翟维传 著

④ 山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

武式太极杆 / 翟维传著. —太原: 山西科学技术出版社, 2006. 4

(传统武式太极拳丛书)

ISBN 7-5377-2681-7

I. 武... II. 翟... III. 器械术(武术)—基本知识—中国

IV. G852.29

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 023019 号

武式太极杆

著 者 翟维传

出 版 山西科学技术出版社
(太原建设南路 15 号 邮编: 030012)

发 行 山西省新华书店

销 售 各地新华书店

印 刷 太原兴晋科技印刷厂

开 本 880 × 1230 毫米 1/32 印张: 3.5

字 数 86 千字

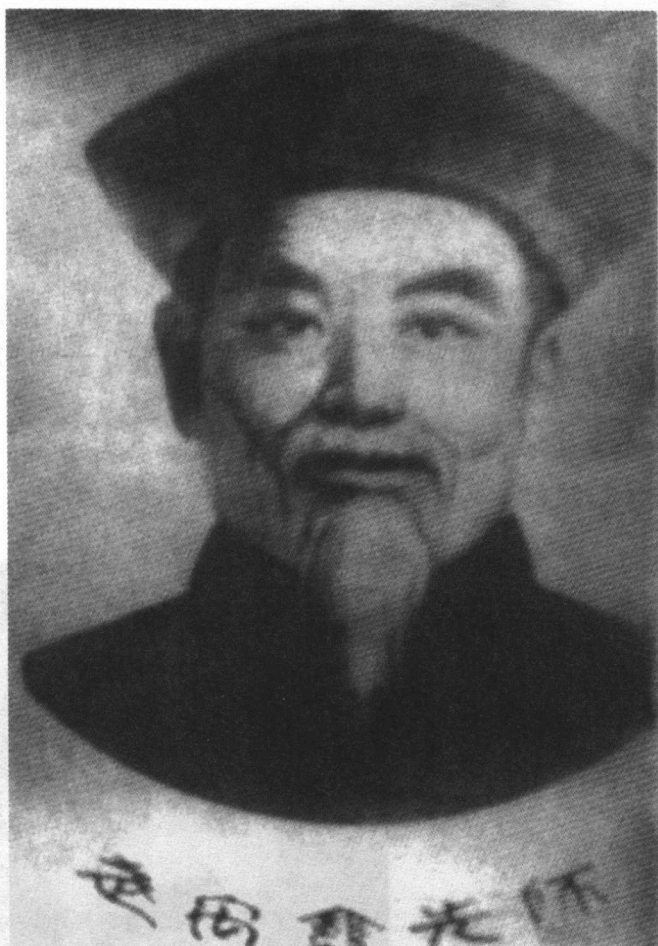
版 次 2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月太原第 1 次印刷

印 数 1-3000 册

ISBN 7-5377-2681-7 / Z·579

定价: 8.00 元

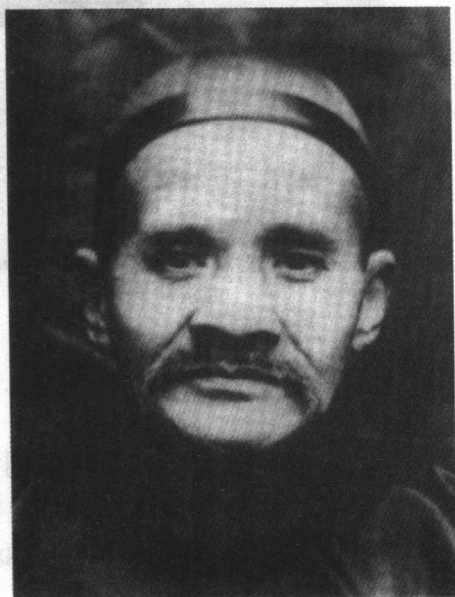
如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印厂联系调换。



武式太极拳创始人
武禹襄 祖师
(1812——1880)



第二代宗师 李亦畬
(1832—1892)

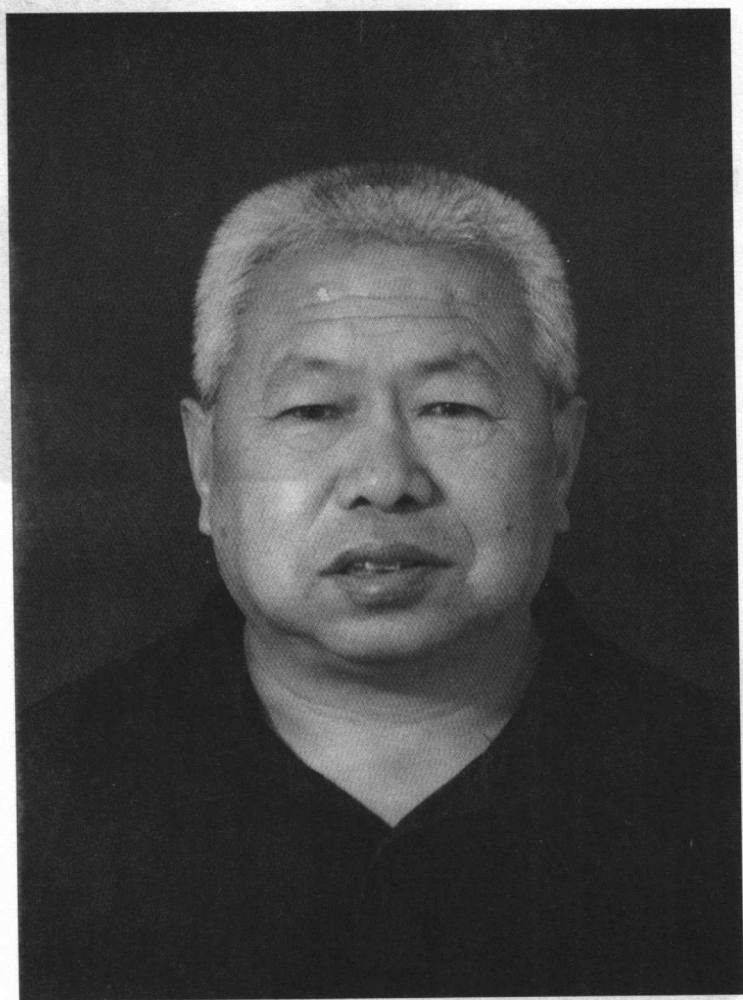


第三代宗师 李逊之
(1882—1944)

第四代恩师 魏佩林
(1912——1961)



第四代恩师 姚继祖
(1917——1998)



作者 翟维传

月十四日平干師生友攝影紀念



中華民國二十九年歲次庚辰正

李遜之宗師和諸弟子合影于永年
 后排左起：姚繼祖 魏佩林 趙允元 劉夢筆
 中排左起：趙駿臣 李遜之 前排：李池蔭



姚繼祖贈
 維傳賢契惠存
 繼祖時年八十歲
 1996元月



姚继祖恩师与弟子合影留念



在第二届中国焦作国际太极拳交流大会上,各派太极拳名人合影

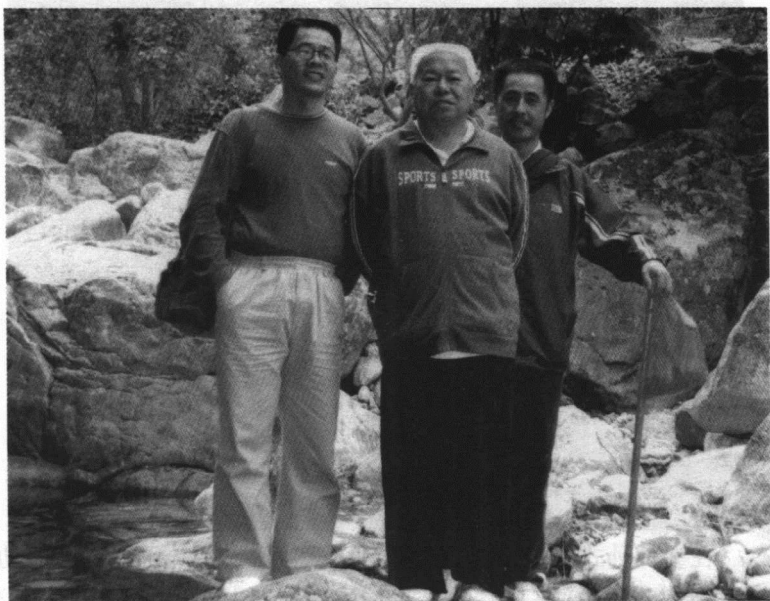


在参加孙式太极拳掌门人孙剑云大师葬礼后，原中国武术协会主席徐才先生(左二)，国家武术运动管理中心科研部主任康戈武先生(左三)与邯郸市武式太极拳学会代表任亮女士，永年县维传武式太极拳研究会代表翟世宗先生合影留念。



畅谈太极盛世

左 起:陈式太极拳代表陈正雷先生 杨式太极拳代表杨振铎先生
孙式太极拳代表孙永田先生 武式太极拳代表翟维传先生



翟维传大师在湖北授拳期间与弟子马则中(著名书法家), 张建斌(大学体育系教师)在一起。



翟维传领队代表永年武式太极拳研究会参加第二届中国焦作国际太极拳交流大会。



青龙出水



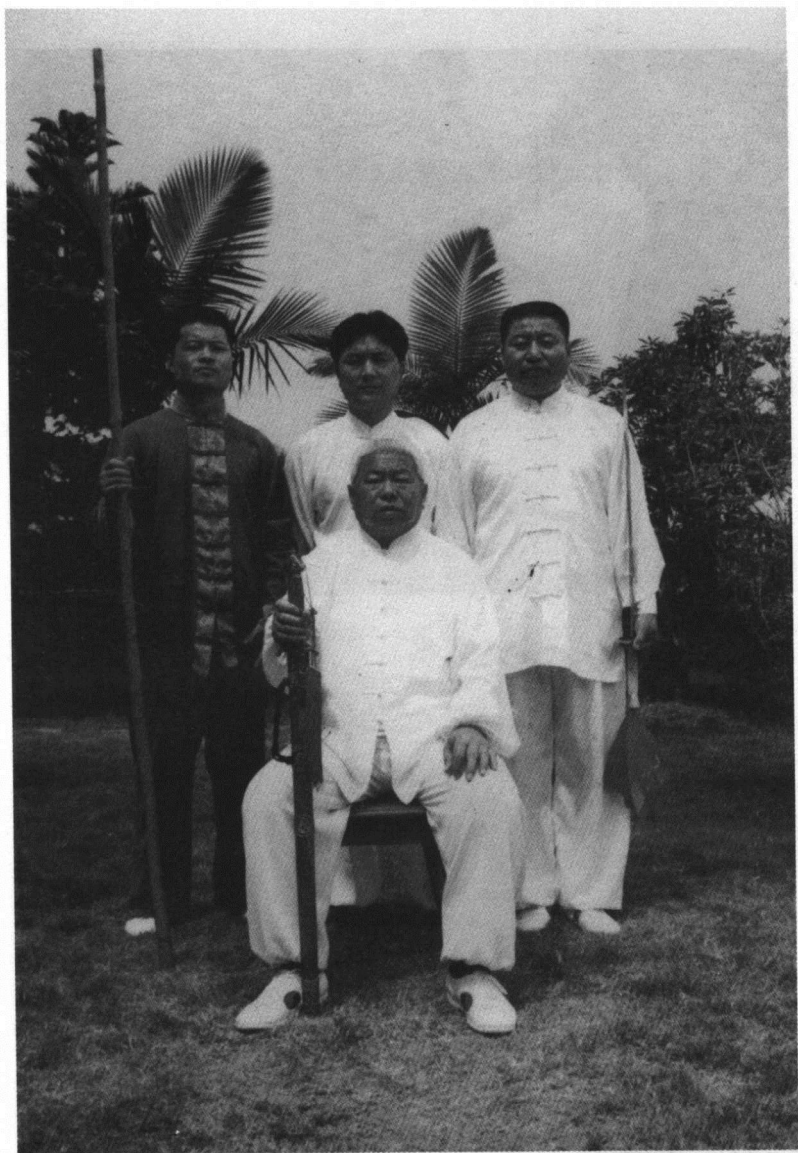
向弟子讲授太极杆技法



翟维传大师向来永年广府拜师学艺的外地弟子讲授太极杆对练



翟维传大师练功照



武式太极拳第五代传人翟维传大师率弟子赴广州俏佳人公司录制《武氏太极拳系列光盘》期间合影。



前言

《武式太极杆》重点介绍十三杆。十三杆又名十三枪,是祖师武禹襄所创,历代宗师精此技法。

杆在太极拳中是提高太极功夫很好的辅助器械。拳谚讲“身体不整,用枪校”,亦说明杆在太极拳中的重要性。杆是手臂的加长,完全是按太极之理,阴阳变化之法而用,在杆的使用上要求“前手如管,后手如锁”,在杆的运力上要求“前手用杆,后手用力”。前手要将杆牢牢控制,运用自如,后手犹如锁扣,将杆牢牢扣住。两手要协调一致。

在现代,练习十三杆时多用白腊杆,杆长丈余,直径以后手微握不住杆身为标准。其练习要领为精神集中,身体中正,身体与枪要成一整体,要做到身灵、步活、手合、劲整,走粘幅度不要太大,以使对方刺不着自己的身体为准则,幅度太大不易反击与回刺,甚至露出破绽。经长期不断习练,可使习练者内劲大增,劲整浑圆,力达杆尖。

《武式太极杆》除十三杆外还介绍了插杆、杠杆、缠杆、四散杆、四黏杆等杆法,并附有大量照片及详细讲解资料。在本书编写过程中,得到了很多弟子的帮助,其中有翟世宗、王涛、韩永刚、刘德兵、翟宝忠、代金选等,在此一并表示谢意。永远忘不了,恩师姚继祖在世时,对我言传身教,付出的心血最多,恩师对我所练的太极杆也最为欣赏,每次重大活动都派我演示,在此深深感谢恩师对我的谆谆教导与培养。

翟维传

2005年5月