

孙式太极拳

钱钰杰

简介

孙式太极拳属于五大太极拳流派之一，由近代素有“天下第一手”之称的著名武术家孙禄堂先生以自身超绝的修为为基础，从武式太极拳发展而来。其最本质的特点是将形意拳之内外合一和八卦拳之动静合一融蓄在太极拳的中和状态之中。追求运动形式和内涵的高度统一，不以动作层面的“难能”为可贵，求意与形的高度协调。动作风格小巧轻灵，架高步活。步法进退相随，运转开合相接。

课时安排 (60')

1. 准备活动 (10')

热身，关节操，薄弱处强化

2. 主体教学 (40')

在温故的基础上，每次学练 1-5 势新动作，视学员接受能力而定，
新动作教学分 3 个步骤：连贯模仿、分解教学、完整演练

3. 整理活动 (10')

放松，拉伸，薄弱处强化

名称顺序

第一章 无极学

第二章 太极学

第三章 懒扎衣学

第四章 开手学

第五章 合手学

第六章 单鞭学

第七章 提手上式学

第八章 白鹤亮翅学

第九章 开手学

第十章 合手学

第十一章 搂膝拗步学

第十二章 手挥琵琶学

第十三章 进步搬拦捶学

第十四章 如封似闭学

第十五章 抱虎推山学

第十六章 开手学 (右转)

- 第十七章 合手学（右转）
第十八章 搂膝拗步学（右式）
第十九章 手挥琵琶式学（右式）
第二十章 懒扎衣学
第二十一章 开手学
第二十二章 合手学
第二十三章 单鞭学
第二十四章 肘下看捶学
第二十五章 倒攀猴左式学
第二十六章 倒攀猴右式学
第二十七章 手挥琵琶式学
第二十八章 白鹤亮翅学
第二十九章 开手学
第三十章 合手学
第三十一章 搂膝拗步学
第三十二章 手挥琵琶学
第三十三章 三通背学
第三十四章 开手学
第三十五章 合手学
第三十六章 单鞭学
第三十七章 云手学
第三十八章 高探马学
第三十九章 右起脚学
第四十章 左起脚学
第四十一章 转身踢脚学
第四十二章 践步打捶学
第四十三章 翻身二起学
第四十四章 披身伏虎学
第四十五章 左踢脚学
第四十六章 右蹬脚学
第四十七章 上步搬拦捶学
第四十八章 如封似闭学
第四十九章 抱虎推山学
第五十章 右转开手学
第五十一章 右转合手学
第五十二章 搂膝拗步学
第五十三章 手挥琵琶学
第五十四章 懒扎衣学
第五十五章 开手学
第五十六章 合手学
第五十七章 斜单鞭学
第五十八章 野马分鬃学
第五十九章 开手学
第六十章 合手学
第六十一章 单鞭学
第六十二章 右通背掌学
第六十三章 玉女穿梭学
第六十四章 手挥琵琶学
第六十五章 懒扎衣学
第六十六章 开手学
第六十七章 合手学
第六十八章 单鞭学
第六十九章 云手学
第七十章 云手下势学
第七十一章 更鸡独立学
第七十二章 倒攀猴学
第七十三章 手挥琵琶学
第七十四章 白鹤亮翅学
第七十五章 开手学
第七十六章 合手学
第七十七章 搂膝拗步学
第七十八章 手挥琵琶学
第七十九章 三通背学
第八十章 开手学
第八十一章 合手学
第八十二章 单鞭学
第八十三章 云手学
第八十四章 高探马学
第八十五章 十字摆莲学
第八十六章 进步指裆捶学
第八十七章 退步懒扎衣学
第八十八章 开手学
第八十九章 合手学
第九十章 单鞭学
第九十一章 单鞭下势学
第九十二章 上步七星学
第九十三章 下步跨虎学
第九十四章 转角摆莲学
第九十五章 弯弓射虎学
第九十六章 双撞捶学
第九十七章 阴阳混一学
第九十八章 无极还原学