

少林功夫扬天下 天下太极是一家

SHAOLIN AND TAI CHI

少林与太极

创刊于 1982 年
RMB:12 元

李俊录

芜湖少林文武学校创办人



2019 年
第 3 期
总第 413 期



少林与太极微信公众号

封面人物

尚武存真——李俊录

少林拳概述（一） 少林八步连环拳（三）
大红拳（四） 如何练习太极拳的连续弓步进步

ISSN 1003-5176



万方数据

国内统一连续出版物号：CN41-1156/G8 国际标准连续出版物号：ISSN1003-5176

尚武存真——李俊录

P8



P32

卷首语

4 中原武术的时空断想

封面人物

专访

8 尚武存真——李俊录

禅武少林

精论

25 少林拳概述（一）

探析

29 少林武术技术风格与实战（一）

6

万方数据



拳法

32 少林八步连环拳（三）



天下功夫

专栏

38 大成拳核心训练法之一大成拳核心是什么

实战

41 搏击技术中的防守与反击

43 漫谈格斗之心理战

拳法

44 大红拳（四）

刚柔太极

探究

52 关于太极拳与气功统一性的若干研究（三）

万方数据

感悟

55 写在扎西老师祭日

练法

57 如何练习太极拳的连续弓步进步

体悟

62 《太极拳论》与“走架行功”

拳论

64 太极拳“虚灵顶劲”动式分析

感悟

66 太极追源



武林翰墨

书法

68 武林翘楚杜振高教授的翰墨情缘

武林动态

时讯

70 武坛动态