

<<杨式秘传一二九式太极长拳>>

图书基本信息

书名：<<杨式秘传一二九式太极长拳>>

13位ISBN编号：9787500914266

10位ISBN编号：7500914261

出版时间：1997-8

出版时间：人体

作者：张楚全

页数：236

字数：160000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<杨式秘传一二九式太极长拳>>

### 内容概要

本书的目的有三：

一、我老师赵桂恒在世时，曾在70年代设想过，把“129式太极长拳”编写成书，因种种原因未曾如愿。这次编写完稿就可实现老师的遗愿，尽到承上启下之责。

二、近几年，我从南到北走了很多城市，未曾见到有练此拳，久无人练此拳将有失传可能。写作出版可保存这个优秀套路，传于后人。

三、为弘扬太极文化，发展民间武术，以实现推广和普及中华武术之精髓为己任的宗旨，不辜负前辈之望。

## <<杨式秘传一二九式太极长拳>>

### 作者简介

张楚全，男，浙江省舟山市人。  
1929年出生，现年68岁。  
为舟山市武术协会杨式太极拳研究会会长。

1960年起习练太极拳，先后从艺于王定良老师和杨澄甫先生的弟子赵桂恒老师，后又从顾留馨先生学习拳理知识，从而积累了比较丰富的杨式太极拳的理论和实践知识。

## <<杨式秘传一二九式太极长拳>>

### 书籍目录

#### 第一章 太极长拳的特点

##### 总则

##### 第一节 上肢

- 一、肩
- 二、肘
- 三、腕
- 四、手掌

##### 第二节 下肢

- 一、胯
- 二、膝
- 三、踝
- 四、脚

##### 第三节 头颅、椎体

- 一、头颅
- 二、躯干、脊柱
- 三、颈项
- 四、胸背
- 五、腰、腹
- 六、荐椎、臀部
- 七、尾椎

#### 第二章 太极长拳的功架风格

##### 第一节 独具一格

- 1.“长拳”的风格
- 2.保持杨式太极拳“十要”
- 3.发劲的风格
- 4.练拳要明规矩
- 5.既不用力，何以发劲？
- 6.动作快打，怎能求静？
- 7.既是快慢相间，何能“相连不断”？
- 8.既要松柔又要刚健，怎样习练？

##### 第二节 太极长拳发劲的要求

- 1.不可用惯性发劲
- 2.发劲要动短劲长
- 3.发劲需曲中求直
- 4.发劲要注意方向角度

##### 第三节 太极长拳动作的整体要求

- 1.身躯在整体活动中的要求
- 2.腿法的正隅之分
- 3.上肢如何配合整体运动？
- 4.下肢如何配合整体运动？

## <<杨式秘传一二九式太极长拳>>

### 第四节 腹式深呼吸运动

- 1.增强拳架气势
- 2.技击实用
- 3.保健作用
- 4.按摩作用
- 5.对深呼吸运动的要求
- 6.动无有不动

### 第五节 练太极长拳是科学的积极性休息

### 第三章 杨式秘传129式太极长拳拳谱

### 第四章 杨澄甫秘传129式太极长拳套路图解

<<杨式秘传一二九式太极长拳>>

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:<http://www.tushu007.com>