

<<杨式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极拳>>

13位ISBN编号：9787532096596

10位ISBN编号：7532096599

出版时间：2005-1

出版时间：第1版 (2005年1月1日)

作者：顾留馨

页数：154

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>

<<杨式太极拳>>

内容概要

杨式太极拳动作简洁,舒缓圆转,刚柔内含,绵绵不断。

本书除了介绍杨式太极拳的起源和发展外,用图解的形式着重讲解了杨式太极拳的八十五式,将每一式拆分为几个动作,配以文字说明和插图,细致详尽,又简洁明了。

每一式后面又作专门的说明,指出该式的练习要领和注意问题,使读者在学练过程中得到最细致,最全面的指导。

<<杨式太极拳>>

作者简介

顾留馨先生（1908-1990）是我国蜚声中外的太极拳专家。

自幼开始习拳，博采各家之长，功夫精湛，多次代表国家前往海外授技。

同时，他潜心从事太极拳的理论研究，曾任上海体育科学研究所副所长、武术研究员、上海市武术协会主席，并著有大量武术方面的著作，为传统武术的发展兴旺作出了卓越的贡献。

<<杨式太极拳>>

书籍目录

一 杨式太极拳简介二 杨式太极拳八十五式图解 第一式 预备式 第二式 起势 第三式 懒扎衣 第四式 单鞭 第五式 提手上式 第六式 白鹤亮翅 第七式 左搂膝拗步 第八式 手挥琵琶 第九式 左右搂膝拗步 第十式 手挥琵琶 第十一式 左搂膝拗步 第十二式 进步搬拦捶 第十三式 如封似闭 第十四式 十字手 第十五式 抱虎归山 第十六式 肘底看捶 第十七式 左右倒撵猴 第十八式 斜飞式 第十九式 提手上势 第二十式 白鹤亮翅 第二十一式 左搂膝拗步 第二十二式 海底针 第二十三式 闪通背 第二十四式 撇身捶 第二十五式 进步搬拦捶 第二十六式 上步懒扎衣 第二十七式 单鞭 第二十八式 云手 第二十九式 单鞭 第三十式 高探马 第三十一式 左右分脚 第三十二式 左转身左蹬脚 第三十三式 左右搂膝拗步 第三十四式 进步栽捶 第三十五式 翻身撇身捶 第三十六式 进步搬拦捶 第三十七式 右蹬脚 第三十八式 左打虎式 第三十九式 右打虎式 第四十式 回身右蹬脚 第四十一式 双峰贯耳 ...
...编者的话

<<杨式太极拳>>

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>