

<<精简杨式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<精简杨式太极拳>>

13位ISBN编号：9787532098873

10位ISBN编号：7532098877

出版时间：2005-5-1

出版时间：上海教育出版社

作者：顾留馨

页数：125

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>

## <<精简杨式太极拳>>

### 前言

我着意精简杨式太极拳已久，目的有三： 一是因为太极拳运动已列为全国运动会比赛项目。根据比赛规则，上场者5分钟为限；而杨式太极拳整套套路的演练一般为时20分钟。

由于受时间所限，如各人自编套路参加比赛，动作或疏漏或重复各不一致，为评判者难矣！

我照杨澄甫式（见《太极拳术》）顺序，逢重复即删去，从站式至收式共编43势，集杨式所有势名而少重复；完成全套动作，恰为5分钟。

既保持原老套路之特点，又可适应比赛要求，岂不完整而简易。

二是上海教育出版社出版的《太极拳术》，在国内外有很多读者，习练太极拳者愈来愈多。为推广普及，将杨式太极拳老套路精简，更易学易记，便于太极拳爱好者摹练。

三是精简后的套路“拳打卧牛之地”，只须在长2.4米、宽1米见方的卧室或走廊空地，即可锻炼，或作练功，或作健身操，每次练上一至四遍，运动量可随各人体质增减调节；若连续练四遍，就与老套路20分钟要求相同，岂不节省方便。

《精简杨式太极拳》主要介绍基本功，即手型、手法，步型、步法，身型、身法和眼法。每一式均有动作分解、锻炼要领和技击作用说明。

技术特点可归结为六句话： 一动作缠绕，连贯圆活。

二主宰于腰，劲贯四梢。

三由松入柔，刚柔相济。

四开合呼吸，自然协调。

五技法明确，动作清楚。

六防病治病，健身延年。

精简杨式太极拳套路共43势配有192幅插图，习练者可参考本书图解说明上的要求对照练习。张翹青、王强根为本书绘图，特此致谢。

## <<精简杨式太极拳>>

### 内容概要

精简杨式太极拳套路共有43势，技术特点可归结为六句话：动作缠绕，连贯圆活；主宰于腰，劲贯四梢；由松入柔，刚柔相济；开合呼吸，自然协调；技法明确，动作清楚；防病治病，健身延年。

本书主要介绍基本功，即手型、手法、步型、步法、身型、身法和眼法。

每一式均有动作分解、锻炼要领和技击作用说明，并配有192幅插图，习练者可参考书本图解说明上的要求对照练习。

## <<精简杨式太极拳>>

### 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。

<<精简杨式太极拳>>

书籍目录

前言第一式 预备式第二式 起势第三式 懒扎衣第四式 单鞭第五式 提手上势第六式 白鹤亮翅第七式 左搂膝拗步第八式 手挥琵琶第九式 进步搬拦捶第十式 如封似闭第十一式 十字手第十二式 抱虎归山第十三式 肘底看捶第十四式 倒撵猴第十五式 斜飞式第十六式 海底针第十七式 闪通背第十八式 撇身捶第十九式 云手第二十式 高探马第二十一式 右分脚第二十二式 左分脚第二十三式 左转身左蹬叫脚第二十四式 进步栽捶第二十五式 右蹬脚第二十六式 左打虎式第二十七式 双峰贯耳第二十八式 左蹬脚第二十九式 右转身右蹬叫脚第三十式 野马分鬃第三十一式 玉女穿梭第三十二式 下势第三十三式 金鸡独立第三十四式 百蛇吐信第三十五式 穿掌第三十六式 十字腿第三十七式 进步指裆捶第三十八式 下势第三十九式 上步七星第四十式 退步跨虎第四十一式 转身摆莲第四十二式 弯弓射虎第四十三式 十字手收势图解说明

## <<精简杨式太极拳>>

### 章节摘录

1.挤按二式是进攻的手法，都是由虚步转成弓步，由腰腿之劲催动，对准目标而前去。前足弓，后足蹬，利用地面反作用力，使劲起脚跟，由脚而腿而腰，通于脊背，形于手指，节节贯穿，一气呵成。

周身劲整，不可有断续之处。

吸得足，呼得透，呼吸自然深长。

懒扎衣势的伸缩旋转，带脉、冲脉最易得到体会。

2.挤式前挤时身稍侧，待双手前伸挤出时，身向正前方，这叫斜进正出。

3.按式为往后坐身引进，当坐到臀部将齐后足跟时，决不可再后坐，要裆劲下沉，骶部坚实，稳重如山，不可动摇，要体会“让中不让，蓄而待发”之趣。

4.按出时须微微向前上推去，容易使对方足跟浮起。

指尖高与肩齐，则掌根恰好按于对方乳部。

太极拳的套路动作，须和推手实践一致。

5.杨、吴二式将此“懒扎衣”，音读为“揽雀尾”。

第四式单鞭 【动作1】坐实右腿，腰微左转约 $30^{\circ}$ ~ $45^{\circ}$ ，以右足跟为轴，右足尖微上翘，尽量往里扣踏实。

<<精简杨式太极拳>>

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>