

<<杨式太极拳传统85式>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极拳传统85式>>

13位ISBN编号：9787536474895

10位ISBN编号：753647489X

出版时间：2012-12

出版时间：四川科技出版社

作者：李辉华

页数：137

字数：170000

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>

<<杨式太极拳传统85式>>

内容概要

《杨式太极拳传统85式》讲究松、静、柔、空，调养精、气、神。
太极拳七段高手、太极拳竞赛冠军全程示教！

<<杨式太极拳传统85式>>

作者简介

自小练武术，太极拳七段高手，曾多次获得国内外太极拳比赛冠、亚军。

<<杨式太极拳传统85式>>

书籍目录

壹杨式太板拳——柔中寓刚、绵里藏针的内家拳术 杨式太极拳的历史传承与发展 独绽幽香——杨式太极拳的鲜明特色 从体到神——杨式传统太极拳的三大练功层次 贰杨式太极拳传统85式基本功练习 基本手型和手法练习 基本拳法与身法练习 柔韧性与协调性练习 上下肢的平衡性练习 叁杨式太极拳传统85式拳谱 第一段 第二段 第三段 第四段 第五段 第六段 第七段 第八段 第九段 第十段 第十一段 附录：杨式太极拳传统85式动作路线图

<<杨式太极拳传统85式>>

章节摘录

版权页：插图：身体微微向左转，重心逐渐向后移。

同时，左别'随转体略下沉，左臀随势外旋，掌心翻向上；右拳内旋，经左掌上侧向右上方捌捌击，高与肩平，掌心向下。

眼睛看向右拳前捌的方阳（图1）。

重心移至左腿，身体向庄微转，左脚尖外摆45度，右脚跟离地。

同时，右拳向左下划弧至与肋同高的位置，拳心向下；左掌外旋，随腰微转向左后移，掌心斜向上。目视左前力，眼神顾及右手（图2）。

左腿完全支撑身体重心，右腿阳前提起。

同时，右拳向左经左胁划弧至左小腹前，再向前、向上微微绕转，拳眼向上，拳心向下；左掌向左上划弧，臂微内旋竖掌，掌心斜向右。

眼睛看向右手（图3）。

身体微微向右转，右脚向身体的右前方迈步，脚跟着地，脚尖微翘并外摆。

同时，右拳边外旋边向上、向前搬出。

渐翻转至拳眼向上；左掌根依附于右腕里侧，两手高齐肩。

目视前方，眼睛顺及两手。

（图4）。

<<杨式太极拳传统85式>>

编辑推荐

《杨式太极拳传统85式》由四川科学技术出版社出版。

<<杨式太极拳传统85式>>

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>