

<<杨式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极拳>>

13位ISBN编号：9787543617797

10位ISBN编号：754361779X

出版时间：2005-5

出版时间：青岛出版社

作者：崔仲三 编

页数：112

字数：100000

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

本书所演练的套路，是依据祖父所亲授的《传统杨式太极拳108式》套路的基础上编著而成。它的拳理、拳法、功法完全遵循了传统极式太极拳的风格特点、演练方式，并继承了祖父的太极拳风范。

整套动作演练只需6分钟左右，它不仅适于比赛、表演的需要，更适应当代快节奏的生活方式。为了使广大太极拳爱好者学习掌握动作，我采取了分解教学的方式，分别从“动作要领”、“易犯错误”两方面加以提示，以便在学练中准确掌握动作并领会杨式太极拳精髓，练出杨式太极拳的风韵。

## &lt;&lt;杨式太极拳&gt;&gt;

## 作者简介

崔仲三先生是中国杨氏太极拳第五代正宗传人。

1948年出生在北京的太极拳世家。

4岁起就跟随祖父习练传统杨式太极拳。

祖父崔毅士先生是中国杨氏太极拳一代宗师杨澄甫之入门弟子，是杨式太极拳在北京的主要代表人物之一，德高望重，技艺精湛。

享有北崔南傅(钟文)之美誉。

崔仲三先生秉承家传，在祖父严格教导下全面掌握太极拳、器械及推手，深得祖父教诲。

继承了祖父拳架舒展大方、匀缓柔和、轻灵沉稳、刚柔相济、意在其中的风范，是北京杨氏太极拳嫡传之人。

自1957年首次获北京太极拳青少年组冠军起，多次参加各种规模的太极拳比赛，1960年入选北京市青少年业余武术学校训练。

同年获北京市武术赛太极拳冠军，次年再次捧杯。

1982年获北京市第六次运动会太极拳比赛亚军、1985—1986年连续两届获北京市武术赛太极拳冠军、1985年全国工人运动会开幕式太极拳剑表演任总教练、1986年获全国太极拳剑比赛太极剑亚军并任北京代表队教练。

1990年第十一届亚运会开幕式中日太极拳表演任东城执行总教练、1995—1997年连续三届世界太极修炼大会任副总教练和杨氏太极拳导师。

担任第七届、第八界中华人民共和国全国运动会武术裁判工作。

多次参加中国武术院关于太极拳、太极推手竞赛规则的研讨与编写工作。

多次荣获优秀太极拳辅导员称号。

多年来为传播推广太极拳辛勤耕耘并取得喜人成绩：弟子袁健荣获全国大学生运动会太极拳冠军、李沐泽多次荣获北京市武术比赛太极拳、剑冠军并获全国太极拳剑比赛第五名，弟子张竟博、王仲华、米瑞(美国)等多人次在1996年世界太极修炼大会太极拳比赛中荣获三金一银一铜成绩，同年在北京市武术比赛中又获六金一银三铜的优异成绩。

近年来又为武汉工业大学、北京大学、清华大学等高等学府输送武术人材。

二十多年来相继向来自十多个国家和地区的外宾传授太极拳，并两次应日本东京太极拳协会邀请受北京市对外友协委派赴日本进行太极功法教学。

著有《学练24式太极拳、32式太极剑》、《传统杨式太极拳教程》、《杨氏太极刀》等著作。

秉承祖训，在北京恢复《北京永年太极拳社》，为普及太极拳运动、把武术推向世界做出积极贡献。

现任中国北京市武术协会委员、东城区武术协会秘书长、廊坊、沧州、蚌埠等市杨氏太极拳学会名誉会长、世界太极养生科学联合会太极拳总会秘书长。

## &lt;&lt;杨式太极拳&gt;&gt;

## 书籍目录

预备式第一式 起式第二式 左第三式 右揽雀尾第四式 左楼膝第五式 右楼膝第六式 左楼膝第七式 手挥  
琵琶第八式 左野马分鬃第九式 右野马分鬃第十式 左野马分鬃第十一式 肘底捶第十二式 右倒卷肱第十  
三式 左倒卷肱第十四式 右倒卷肱第十五式 左倒卷肱第十六式 右倒卷肱第十七式 斜飞式第十八式 提手  
上式第十九式 白鹤亮翅第二十式 海底针第二十一式 闪通背第二十二式 撇身捶第二十三式 白蛇吐信第  
二十四式 左云手第二十五式 左云手第二十六式 左云手第二十七式 右云手第二十八式 左云手第二十九  
式 高探马第三十式 右分脚第三十一式 左分脚第三十二式 回身左蹬脚第三十三式 进步栽捶第三十四式  
左打虎第三十五式 右打虎第三十六式 双峰贯耳第三十七式 左玉女穿梭第三十八式 右玉女穿梭第三十九  
式 左玉女穿梭第四十式 右玉女穿梭第四十一式 单鞭下式第四十二式 左独立第四十三式 右独立第四  
十四式 弓步穿掌第四十五式 转身单摆莲第四十六式 进步指裆捶第四十七式 进步揽雀尾第四十八式 单  
鞭第四十九式 上步七量第五十式 退步跨虎第五十一式 转身双摆莲第五十二式 弯弓射虎第五十三式 进  
步搬拦捶第五十四式 如封似闭第五十五式 十字手第五十六式 收式附录1 杨式太极拳动作规格附录2 太  
极拳之练习谈附录3 太极拳说十要附录4 太极拳论附录5 十三热附录6 十三势行动要解附录7 太极拳解附  
录8 太极拳论要解

## <<杨式太极拳>>

### 媒体关注与评论

习练杨式太极拳要突出整体性、连贯性、圆活性、内外身心的统一怀及技击性。动作要端正自然、不偏不倚、舒展大方，旋转松活、以腰为轴、完整贯穿。从起式到收式前后连贯，犹如一线贯通，衔接一气，上下表里，势断劲不断，衔接和顺，周身完整。

<<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>