

<<杨式太极传统85式拳>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极传统85式拳>>

13位ISBN编号：9787546405568

10位ISBN编号：7546405564

出版时间：2012-3

出版时间：成都时代

作者：宋玉鹏

页数：185

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>

<<杨式太极传统85式拳>>

内容概要

《杨式太极传统85式拳》在详解演练技法时，一招一式务求准确到位，并结合人师多年来的理论与经验，对每一个动作步骤及要领都详加解说，务求形象直观动作解析图文并茂，招一式细致入微，初学者可以轻松领悟杨式太极拳的真谛，水到渠成地掌握传统杨式太极拳85式的动作精要。

<<杨式太极传统85式拳>>

作者简介

宋玉鹏，1938年生于历史名城，自幼随父亲宋延顺先生习武，后拜在著名武术大师钱树樵大弟子武林名师张仁甫门下，又得同门五秀山、耿继义、宿本初等师叔的指点教诲，潜心研练形意、八卦等拳术。

20世纪70年代随著名武术家时佩文先生继续研习太极、形意拳械，后经耿继又先生介绍，得以拜入拐式太极第四代传人、上海著名的武学宗师褚桂亭先圣门下，得先生悉心指导，太极功夫大进年复一年，勤修苦练，功力日渐精纯，并逐步形成动作舒展大鼻、身法灵活多变，发劲松活冷弹的独特个人风格。

早在20世纪80年代中期，宋先生就参加了当时级别最高的全国武术比赛，并于1986年10月在首届全国太极拳比赛中获得了太极拳、剑的第三名，1987年10月在第二届全国太极拳比赛中获得太极剑的第二名近40年来，宋先生在推广、普及太极拳造动的过程中亦培养出众多出类拔萃的弟子。

<<杨式太极传统85式拳>>

书籍目录

第一章 师出陈式自成一派

- 一、太极拳五大传统流派
- 二、杨式太极拳的起源及风格特点
- 三、手眼身法步，五点不可丢
- 四、如何练好杨式太极拳
- 五、中老年人练拳时的注意事项

第二章 基本功

- 一、手型
- 二、掌法
- 三、拳法
- 四、步法
- 五、腿法
- 六、八种基本发力技法

第三章 拳法精解

- 一、杨式太极传统85式拳简介
- 二、关于图谱的几点说明
- 三、拳法精解

第一段

- 第一式预备势
- 第二式起式
- 第三式揽雀尾
- 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

第二段

- 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

第三段

- 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
- 第十八式斜飞势
- 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
- 第二十三式扇通背

第四段

- 第二十四式撇身捶

<<杨式太极传统85式拳>>

第二十五式进步搬拦捶

第二十六式上步揽雀尾

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

第五段

第三十一式左右分脚

第三十二式转身左蹬脚

第三十三式左右搂膝拗步

第三十四式进步栽捶

第六段

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

第三十八式左打虎势

第三十九式右打虎势

第四十式回身右蹬脚

第四十一式双峰贯耳

第四十二式左蹬脚

第四十三式转身右蹬脚

第四十四式进步搬拦捶

第四十五式如封似闭

第四十六式十字手

第七段

第四十七式抱虎归山

第四十八式斜单鞭

第四十九式野马分鬃

第五十式揽雀尾

第五十一式单鞭

第五十二式玉女穿梭

第五十三式揽雀尾

第五十四式单鞭

第五十五式云手

第五十六式单鞭

第八段

第五十七式下势

第五十八式金鸡独立

第五十九式左右倒撵猴

第六十式斜飞势

第六十一式提手上势

第六十二式白鹤亮翅

第六十三式左搂膝拗步

第六十四式海底针

第六十五式扇通背

第六十六式转身白蛇吐信

第六十七式进步搬拦捶

<<杨式太极传统85式拳>>

第六十八式揽雀尾

第六十九式单鞭

第七十式云手

第七十一式单鞭

第九段

第七十二式高探马带穿掌

第七十三式十字腿

第七十四式进步指裆捶

第七十五式上步揽雀尾

第七十六式单鞭

第七十七式下势

第七十八式上步七星

第十段

第七十九式退步跨虎

第八十式转身摆莲

第八十一式弯弓射虎

第八十二式进步搬拦捶

第八十三式如封似闭

第八十四式十字手

第八十五式收式

附：动作线路图

附录 延伸阅读

一、太极与武侠小说、武侠影视

二、太极与其他艺术形式

<<杨式太极传统85式拳>>

章节摘录

版权页：插图：1.身体右转，左脚收至右脚内侧，重心仍在右腿。

同时右拳变掌，右臂外旋，掌心翻转向上，随体转经腹前向上、向右侧划弧平举，臂微屈，掌心斜向上，指尖向右斜前方；左臂微微内旋，左掌微向左侧前方伸推，臂微屈，掌心斜向下，指尖斜向左前。

两腕高与肩平。

头随体转，双眼看右掌方向，眼神顾及右掌。

2.身体左转，重心仍在右腿；左脚向身体后方撤步，前脚掌着地。

同时，右臂屈肘回收，右掌收至右耳侧，掌心斜向下，指尖斜向上；左掌微微向前伸举，掌心向上，指尖向前。

双眼看左掌前方，眼神顾及左掌。

3.身体微左转，左脚跟内碾踏实，重心向左后移；右脚跟微离地，外碾踏实，两膝微屈成半马步。

同时，右掌经右耳侧向前推至体前，腕同胸高，掌心向前，指尖向上；左掌向下回抽至左腹前，掌心向上，指尖向右前。

双眼看右掌前方，眼神顾及右掌前推。

<<杨式太极传统85式拳>>

编辑推荐

《杨式太极传统85式拳》不仅能让您了解杨式太极的传承发展，感受太极独特的文化魅力，同时也能为太极爱好者指点迷津，帮助读者以最直观有效的方式习练太极拳法，修身养性，强身健体，为杨式太极拳这一武术奇葩的传承更添助力。

<<杨式太极传统85式拳>>

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>