

<<杨式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极拳>>

13位ISBN编号：9787810518383

10位ISBN编号：7810518380

出版时间：2003-1-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：宗维洁

页数：94

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

杨式太极拳架舒展简洁，结构严谨，身法中正，动作和顺，轻灵沉着。

为了进一步推广、普及杨式太极拳，为了使杨式太极拳能够纳入竞赛的轨道，1988年9月，国家体委武术研究院组织张文广、张山、门惠丰、李秉慈等专粗、教授在传统杨式太极拳的基础上，创编了杨式太极拳竞赛套路，使其统一化、规范化、定量化、更符合竞赛的要求。

太极拳虽然有“有在形式，在气势；不在外面，在内中”和“重意不重形”的说法，但对初学者来说，还是应该先重形，后重意，先求姿势正确，并在连贯复杂的动作中处处保持正确的姿势，打好基础，才有利于技术的逐步提高。

太极拳的学练提高可以分三个阶段；第一阶段打好形体基础；第二阶段力求完整协调；第三阶段重内外相合，形神兼备。

<<杨式太极拳>>

书籍目录

预备势1．起势2．揽雀尾3．单鞭4．提手上势5．白鹤亮翅6．搂膝拗步7．手挥琵琶8．搬拦捶9．如封似闭10．斜飞势11．肘底捶12．倒卷肱13．左右穿梭14．左右野马分鬃15．云手16．单鞭17．高探马18．右蹬脚19．双峰贯耳20．左分脚21．转身蹬脚22．海底针23．闪通臂24．白蛇吐信25．右拍脚26．左右伏虎势27．右下势28．金鸡独立29．指裆捶30．揽雀尾31．单鞭32．左下势33．上步七星34．退步跨虎35．转身摆莲36．弯弓射虎37．搬拦捶38．如封似闭39．十字手40．收势

<<杨式太极拳>>

章节摘录

(六) 搂膝拗步右掌由上向前、向下弧形运转至右侧后方，掌心斜向上；身体右转；左掌由下向右上弧形运转至右胸前，掌心斜向后；眼看右后方。

(图36、37)插图：

<<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>