第一图书网, tushu007.com

<<杨式养生太极拳>>

图书基本信息

书名：<<杨式养生太极拳>>

13位ISBN编号：9787811000122

10位ISBN编号：7811000121

出版时间：2004-1-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：张勇涛

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

第一图书网, tushu007.com

前言

杨式养生太极拳（24式）是在普及传统杨式太极拳的过程中，既适应现代生活，又保留传统特色的新尝试，具有以下鲜明的特点：1.继承性在运动要领上，保留了传统杨式太极拳轻松柔和、匀缓自然、绵绵不断的特点；在风格特点上，突出了传统杨式太极拳舒展大方、立身中正、刚柔内含的独特风格。
2.创新性动作编排上突破传统套路的固定程序，按由浅入深、循序渐进的学练原则，注意了动作之间的衔接与布局以及动作的难易性。
3.合理性动作布局比较合理，全套共分四段，突出传统杨式太极拳的特点：第一段5个动作，着重于基本手型和手法练习。
在转扣方法上突出传统杨式太极拳“实腿转跟”（即不后坐体重）独特风格，如单鞭和单摆莲的转动式、搬拦捶连续上步等。
第二段7个动作，由易到难，从平稳过渡到平衡，突出柔韧和协调完整性练习，重点是分脚、蹬脚和独立平衡，对初学者有关素质和身体机能提出一定要求。
第三段7个动作，着重于掌、拳法练习，重点是摆手、双风贯耳、穿掌等动作，要求步法和身法的顺逆、直横、灵活转换，展现出传统杨式太极拳各种捶法表现风格，及运动特点。
第四段5个动作，着重于第2段和第3段以后的平缓、柔和动作，重点是上下结合的拍脚腿法、掌拳结合的搬拦捶法，最后如行云流水一样趋于和缓而收势，整个套路练习一气呵成。
杨式养生太极拳（24式）结构新颖，编排合理，动作刚柔相济，节奏快慢相间，易学易练。
有一定太极拳基础的学练者，一般经过两次培训（4～6小时）即可掌握。
太极拳术奥妙无穷，而笔者水平有限，书中的疏漏和不足之处诚请明家、同道指正。

第一图书网, tushu007.com

<<杨式养生太极拳>>

内容概要

杨式养生太极拳（24式）是在普及传统杨式太极拳的过程中，既适应现代生活，又保留传统特色的新尝试，具有以下鲜明的特点：继承性、创新性、合理性。
杨式养生太极拳（24式）结构新颖，编排合理，动作刚柔相济，节奏快慢相间，易学易练。
有一定太极拳基础的学练者，一般经过两次培训（4～6小时）即可掌握。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

张勇涛，1943年出生，杨式太极拳嫡传第五代传人，中国武术七段，国家武术一级裁判。
现任北京市武术协会副秘书长、北京市武术协会委员、北京市杨式太极拳研究会副会长兼秘书长。
祖籍河北。
出身武术世家。
外祖父崔立志（字毅士）是杨式太极拳一代宗师杨澄甫入门弟子，为杨式太极拳第四代主要传人之一。
母亲崔秀辰是北京杨式太极拳研究会首任会长，杨式太极拳嫡传第5代传人。
自幼随外祖父习武，勤学苦练，潜心钻研，尽得杨式太极拳械之真谛。
从60年代起，参加北京市和全国太极拳比赛，取得了优异成绩。
其中1978～1980年曾连续三届荣获北京市武术比赛太极拳、太极刀第一名；1987年荣获全国太极拳·剑·推手锦标赛剑术第三名。

第一图书网, tushu007.com

<<杨式养生太极拳>>

书籍目录

第-章太极养身功一、左右分掌(8动节拍)二、十字蹬腿(8动节拍)三、推掌冲拳(8动节拍)四、揉太极球(8动节拍)第二章 学练杨式养生太极拳(24式)一、动作名称二、动作图解三、学练要点

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

预备势（面向南）身体自然直立，两臂自然下垂，两掌轻贴大腿外侧，两脚脚尖向前；头颈正直，下颏微回收，口微闭；全身放松.精神集中，呼吸自然，眼看前方。
（图1）插图：

第一图书网, tushu007.com

<<杨式养生太极拳>>

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