

<<嫡传杨家太极拳-精练28式>>

图书基本信息

书名：<<嫡传杨家太极拳-精练28式>>

13位ISBN编号：9787811006339

10位ISBN编号：7811006332

出版时间：2006-9

出版时间：北京体育大学出版社

作者：傅声远

页数：54

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>

## <<嫡传杨家太极拳-精练28式>>

### 内容概要

作者傅声远，敦厚稳重、朴实无华、虚怀若谷，太极拳造诣颇深，在国内外武术界享有崇高威望，其拳架纯正，沉稳中带有轻灵，拳、剑、刀、杆(枪)、推手无靡不精。

《嫡传杨家太极拳——精练28式》中图照分别摄于2003年和2006年，图照清晰，架式纯正，动作规范，详解拳理拳法，通俗易懂，是一部难得的传统杨氏太极拳资料，堪称当今学习杨氏太极拳之范本。

<<嫡传杨家太极拳-精练28式>>

书籍目录

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. 肘底捶9. 倒撵猴10. 高探马11. 右分脚、左蹬脚12. 左右打虎式13. 云手14. 玉女穿梭15. 野马分鬃16. 指裆捶17. 上步揽雀尾18. 单鞭19. 下势20. 金鸡独立21. 上步七星22. 退步跨虎23. 转身摆莲24. 弯弓射虎25. 进步搬拦捶26. 如封似闭27. 十字手28. 收势

<<嫡传杨家太极拳-精练28式>>

章节摘录

十一、右分脚、左蹬腿 1.右腿微坐，左腿抬起向左前迈步成弓步，同时两掌相对交叉划弧，面向右前方。

右掌在前掌心斜向下。

左掌心斜向上与右掌相对，置于右肘旁。

2.左手随腰向左，绕一小圈；右手弧形向左前与左手相合。

然后提右腿向右前方分出.同时两手左右分开，左腿站起，成右分脚。

3.左腿下蹲，收右腿然后向右前迈步，成弓步。

两手交叉划弧，转向左前，左手在前掌心朝下，右手掌心向上在左肘旁。

4.右手向右经胸绕一小圈，左手弧形向右与右手合于胸前，左手在外。

然后提左腿向左前蹬出，同时两手分开，右腿站立，成左蹬脚。

要点：分脚脚面自然绷平，力在脚尖，分脚与分掌要一致。

蹬脚脚尖应上翘，力在脚跟。

方向在左前方。

<<嫡传杨家太极拳-精练28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>