

<<杨式太极拳:太极推手(2VCD)>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极拳:太极推手(2VCD)>>

13位ISBN编号：9787887211422

10位ISBN编号：7887211425

出版时间：人民体育音像出版社

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:太极推手(2VCD)>>

内容概要

杨式太极拳是太极拳的一个流派。

这派太极拳是由河北永年人杨禄禅（1799～1872）及其子杨健侯（1839～1917）其孙杨澄甫（1883～1936）等人在陈式老架太极拳的基础上发展创编的。

杨式太极拳拳架舒展简洁，结构严谨，身法中正，动作和顺，轻灵沉着兼而有之，练法上由松入柔，刚柔相济，形成独特的风格。

由于杨式太极拳姿势开展，平正朴实，练法简易，因此它深受广大群众热爱，开展得最为广泛。

杨式太极拳的拳架有高、中、低之分，初学者可根据不同年龄、性别、体力条件，以及不同的要求，采用高低不同的拳架适当调整运动量。

因此，它既适于体力较好者用来增强体质，又适用于体弱者作为疗病和保健的手段。

<<杨式太极拳:太极推手(2VCD)>>

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>