

<<杨式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极拳>>

13位ISBN编号：9787500911036

10位ISBN编号：7500911033

出版时间：1994-11

出版时间：体育报业（原人民体育

作者：傅钟文

页数：126

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>

## &lt;&lt;杨式太极拳&gt;&gt;

## 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。

编写本书的目的在于继承传统套路，并不以技击为主，所以只在动作方面作为详细的说明，对于技击作用则从略。

在动作要点方面，作者根据《太极拳体用全书》的原来的架式，同时参考其师所著《太极拳使用法》而编写的，另外，作者尽量将过去其师教导他的对每个姿势所提出的要求写出，未曾增减，公诸同好，以为楷式。

在图照方面，有76幅是按照作者老师原有拳照加以摹绘的，其他是根据练法和动作分解上的需要而添绘的。

## <<杨式太极拳>>

### 书籍目录

#### 第一章 太极拳要领

太极拳之练习谈

太极拳说十要

#### 第二章 杨式太极拳图解

杨式太极拳拳式名称顺序

关于图照的几点说明

杨式太极拳图解

#### 第三章 杨式太极拳推手

定步推手

活步推手

大(抖履)

附录

<<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>