第一图书网, tushu007.com

<<杨式太极六十六式弓林拳>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极六十六式弓林拳>>

13位ISBN编号：9787500915737

10位ISBN编号：750091573X

出版时间：1999-1

出版时间：人民体育出版社

作者：张楚全

页数：231

字数：140000

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

内容概要

本书对弓林拳从内容、布局、结构和技击实用方面进行了全面、深入的探讨研究，在不失其原有风格的基础上，对套路实行局部修改，形成了风格独特的杨式六十六式弓林拳。
全书还配有大量演示图片。
这本书颇有特色：他把太极拳一身备有五张“弓”的基本原理作了具体的说明，将走架时的功架——身弓、臂弓等弓形的动态，合理地运用在拳的命名上，弓林这一命名，无论是自古相传还是新的设想而命，均是适宜和确的，它能充分反映出这套拳功架的实质性。

作者简介

张楚全，浙江省舟山市人。
1929年生，现今69岁。
浙江省舟山市武术协会杨式太极拳研究会会长。

一生酷爱太极拳，先后师从王定良老师和杨澄甫先生的弟子赵桂恒老师，又从顾留馨先生深研拳理拳法，积累了丰富的杨武太极拳的理论和实践知识。

一贯重视对拳架与拳理、技击应用与肌肉骨骼、动作起承转合运行与生理动动的规律、外形之动与人体内因的调节等方面的探讨，努力使传统拳种在保持固有风格的条件下，上升到现代科学的高度。去年，所著《杨式秘传129式太极拳》正式出版，大受欢迎，本书是其又一力作。

书籍目录

第一章 弓林太极拳的特点 第一节 身法、身弓　一、身法　二、身弓　三、斜形身法、身弓运用 第二节 步型步法、腿弓　一、步型步法　二、步型步法与招式的劲别关系　三、腿弓 第三节 手法、眼法、臂弓　　一、手法　二、眼法　三、臂弓第二章 弓林太极拳的风格 第一节 显有拉弓之意 阴了虚实分明　一、开弓之形　二、阴阳虚实分明 第二节 快慢相间 刚柔相济　一、“刚”非硬　二、“柔”非软　三、简析刚柔快慢 第三节 套路布局 循理走动　一、内在结构　二、运行方位　三、循理运动 第四节 体用结合第三章 正确理解拳论 提高练拳效果 第一节 关于太极拳的运气 第二节 对“运劲如百炼钢无坚不摧”简析 第三节 如何做好“往复须有折迭，进退须有转换” 第四节 怎样理解节节贯串 第五节 何谓人身处处皆太极第四章 六十六式弓林太极拳套路第五章 太极拳的实质第六章 太极拳中有哲理后记

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