第一图书网, tushu007.com

<<杨式十八式圆形行功太极拳剑>>

图书基本信息

书名：<<杨式十八式圆形行功太极拳剑>>

13位ISBN编号：9787500918240

10位ISBN编号：7500918240

出版时间：2000-7

出版时间：人民体育出版社

作者：张楚全

页数：141

字数：100000

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

为了满足广大太极拳爱好者的需要，根据多年实践及练拳体会，着手编排了一套不受场地限制、不受时间限制、有受年龄限制、好学易懂、锻炼效果好、具有四大特点的“十八势圆形行功术极拳”。
十八势拳套路编妥后，编者经过多年的实践练习，感到效果良好。
数百名学员通过练习此拳后，也反映相当不错，一致认为，此拳练后身体非常舒服。
　十八势拳对强身健康体有独到的功效，因此深受广大群众的喜爱。

作者简介

张楚全，浙江省和舟山市人，1929年生。
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析澄甫先生的弟子赵桂恒，又从顾留馨先生深研太极拳拳理拳法，积累了丰富的理论和实践知识。
近年来，不断总结多年体会先后出版《杨式一二九式极极长拳》《杨式太极六十六式弓林拳》等书，深受欢迎。
本书是其又一力作。

书籍目录

上篇 十八势圆形行功太极拳 第一章 十八势圆形功术极拳风格特点 第一节 十八势圆形功太极拳的命名 第二节 十八势圆形功太极拳的特点 第三节 十八势圆形功太极拳的风格 第二章 “ 行功 ”的概念“ 练身、练气、练心 第一节 练身 第二节 练气 第三节 练心 第三章 十八势圆形功术极拳的练功方法 第一节 拳、气结合的练功方法 第二节 腹式深呼吸运动的优越性 第四章 科学的休息方法 第五章 十八势圆形行功太极拳套路 动作名称 动作说明 第六章 “ 十八势 ”保健治病方法 附录：十八势圆形行功术极拳运动行方位图下篇 十八势圆形功太极剑 第一章 剑的简述 第一节 剑的地位和身价 第二节 握剑的方法和剑指 第三节 剑法和步形、步法 第二章 十八势圆形功术极剑的风格特点结构 第一节 风格 第二节 特点 第三节 套路的布局和结构 第四节 步型、步法 第三章 十八势圆形功太极剑套路 动作名称 动作说明 附录：持续演练的练习方法 十八势圆形行功太极剑运动线路图 后记

第一图书网, tushu007.com

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