

<<和式太极拳谱>>

图书基本信息

书名：<<和式太极拳谱>>

13位ISBN编号：9787500924180

10位ISBN编号：7500924186

出版时间：2003-1

出版时间：人民体育出版社

作者：和有禄

页数：287

字数：216000

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>

## <<和式太极拳谱>>

### 内容概要

这本书分为五章。

主要介绍了和式太极拳的产生、传承和特点，阐释了和式太极拳的基本要求和拳理，配图阐述了和式太极拳的拳架套路及用法，演释了和式太极拳推手的基本知识及技法要领、颈别运用等。对和氏老谱重点作了注释，并对各篇拳论的来历及背景作了阐释。

。编著本书时，作者力求把握前人的本意，严格保持和式太极拳的原貌，忠实继承。兼抒自己的练拳心得与见解。

本书如能对和式太极拳爱好者起到入门引路的作用，带来健身祛病和自卫防身的效果，笔者就满足了。

。

<<和式太极拳谱>>

书籍目录

第一章 和工太极拳概述 第一节 和式太极拳的产生 第二节 和式太极拳的传承与发展 第三节 和式太极拳的特点第二章 和式太极拳的基本要求 第一节 和式太极拳对身体各部姿势的要求 第二节 和式太极拳对基本动作的要求 第三节 和式太极拳的整体要求第三章 和式太极拳七十二式动作图解 第一节 和式太极拳七十二式动作名称 第二节 和式太极拳体用拳诀 第三节 关于图解的几点说明 第四节 和式太极拳七十二式动作图解第四章 和式太极拳的推手 第一节 和式太极拳推手的功能 第二节 和式太极拳推手的技法及要领 第三节 和式太极拳劲别之运用 第四节 和式太极拳推手动作图解 第五节 和式太极拳推手用法示例第五章 和氏家传老谱点注 一、太极拳要论 二、九要论 三、太极拳体用总歌 四、高手武技论 五、太极拳正宗论五安妙诀 六、撒放秘诀 七、走架打手行工要言 八、比手 九、搗手十六要 十、较手三十六病 十一、歌诀六首 十二、耍拳论 十三、耍拳解 十四、习拳歌 十五、太极拳技法济讲 十六、论法 十七、捷要论 十八、天远机论 十九、和式太极拳九法解 二十、和式太极拳练法须知附录一附录二后记

<<和式太极拳谱>>

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>