

<<蒋玉堃杨式太极拳述真（上）>>

图书基本信息

书名：<<蒋玉堃杨式太极拳述真（上）>>

13位ISBN编号：9787500931560

10位ISBN编号：7500931565

出版时间：2008-2

出版时间：蒋玉堃 人民体育出版社（2008-02出版）

作者：蒋玉堃

页数：513

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>

<<蒋玉堃杨式太极拳述真（上）>>

内容概要

德艺双馨，文武兼备的武术名家蒋玉堃先生根据几十年的教学经验，通过太极拳、械的法则和特点，结合人的生理特征，分析动作，阐述要领，并配以帮学篇、助记歌等。

为了适应现代人的需要，把传统套路加以改革、创新。

大架子88式简化为43式，小架子81式简化为46式，创编了杨式太极拳。

《蒋玉堃杨式太极拳述真(上)》是上卷，初学者看书就可以学会整个套路，深受广大学生欢迎。

<<蒋玉堃杨式太极拳述真（上）>>

书籍目录

上卷德艺双馨，文武兼备的武术名家——蒋玉堃第一章 杨式大功架太极拳四十三式第一节 关于杨式大功架太极拳的说明第二节 练习太极拳的基本知识一、太极拳的八种桩型二、太极拳的基本规则与要领三、太极拳的八劲五势四、太极拳的拳形和掌形第三节 太极拳的准备动作第四节 大功架太极拳动作图解一、大功架太极拳动作名称二、大功架太极拳的动作图解三、大功架太极拳路线、步位示意图说明第五节 杨式大功架太极拳帮学篇及其解释第六节 练太极拳的掌见病及其纠正方法第七节 关于姿势的说明第二章 杨式小功架太极拳四十六式第一节 关于杨式小功架太极拳的说明第二节 杨式小功架太极拳四十六式动作名称一、杨式传统八十一式太极拳动作名称二、杨式小功架太极拳四十六式动作名称第三节 杨式小功架太极拳四十六式顺序助记歌第四节 杨式小功架太极拳四十六式动作图解附一杨式小功架太极拳四十六式路线示意图附二 杨式小功架太极拳四十六式各式动作名称、眼向、身向、桩法、劲法归纳表第五节 小功架太极拳四十六式帮学篇及注释第六节 怎样练好小功架太极拳第三章 杨式太极对拳第一节 太极对拳简介第二节 太极对拳概论一、气沉丹田之说二、十三势行功心解三、太极十三势劲法和意念的表现法四、心、气、腰与松、固、凝第三节 太极对拳动作图解一、太极对拳动作名称二、太极对拳动作图解第四节 太极对拳帮学篇第五节 太极拳主要的法则和原理第六节 推手十三势劲法说明一、内五行劲法说明二、内八卦劲法说明第七节 散手捷要篇第八节 推手总则.....第四章 武当对剑下卷第五章 杨式太极剑第六章 杨式太极刀第七章 太极对刀第八章 杨式太极粘连棍第九章 杨式太极十三枪第十章 太极拳械十二论第十一章 关于中国武术一些问题的研究后记

<<蒋玉堃杨式太极拳述真（上）>>

编辑推荐

《蒋玉堃杨式太极拳述真(上)》由人民体育出版社出版。

<<蒋玉堃杨式太极拳述真（上）>>

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>