

<<蒋玉堃杨式太极拳述真（下）>>

图书基本信息

书名：<<蒋玉堃杨式太极拳述真（下）>>

13位ISBN编号：9787500931577

10位ISBN编号：7500931573

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 著

页数：446

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（下）>>

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(下)》是下卷，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（下）>>

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（下）>>

编辑推荐

《蒋玉堃杨式太极拳述真(下)》是下卷，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（下）>>

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>