第一图书网, tushu007.com

<<武术泰斗:杨式太极拳架与推手 (平装>>

图书基本信息

书名：<<武术泰斗:杨式太极拳架与推手 (平装)>>

13位ISBN编号：9787532096602

10位ISBN编号：7532096602

出版时间：2005-1

出版时间：第1版 (2005年1月1日)

作者：顾留馨

页数：117

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

推手是以太极拳套路中的“ 懒扎衣 ”一势的着法，在不用护具设备的情况下，来练习挤、按、采、肘靠等技击动作和方法的竞技运动。
本书用图解的形式介绍了杨式太极拳推手和拳势作用，重在掌握太极拳在实际运用中的灵活应变，旨在深入挖掘锻炼经验、用劲要点和击技方法，是杨式太极拳的延伸和拓展。

作者简介

顾留馨先生（1908-1990），是我国蜚声中外的太极拳专家。
多次代表国家前往海外授技，1977年、1980年，顾老先生两次东渡，赴日传授，其精湛的中国功夫，令日本太极拳界大为惊叹。

顾老先生自11岁开始学拳，六十余年来除了坚持自身锻炼和悉心传授拳技外，还遍访名师，虚心求教，并集各家之长，从事太极拳的理论研究。
顾留馨一生博采众长，重实用、斥花假，尤精太极拳。
对武术技法以实践来进行比较，辨其优劣，决定取舍，为传统武术的发展兴旺作出了卓越的贡献。
顾留馨曾任上海体育科学研究所副所长、武术研究员；上海市武术协会主席；《中国大百科全书·体育卷》编辑委员会委员。
先后出版的著作有：《简化太极拳》、《怎样练习太极拳》、《太极拳术》、《陈式太极拳》、《太极拳研究》、《炮捶--陈式太极拳第二路》、《精简杨式太极拳——五分钟套路》等。

书籍目录

一 杨式太极拳推手　（一）推手概述　（二）推手预习单练图解　（三）掤、？
、按、挤推手图解　（四）大？
推手图解二 杨式太极拳拳势作用　（一）“ 起势 ”作用　（二）“ 懒扎衣 ”作用　（三）“ 单鞭 ”作用　（四）“ 提手上势 ”作用　（五）“ 白鹤亮翅 ”作用　（六）搂膝拗步　（七）“ 手挥琵琶 ”作用　（八）“ 搬拦捶 ”作用　（九）“ 如封似闭 ”作用　（十）“ 十字手 ”作用　（十一）“ 抱虎归山 ”作用　（十二）“ 肘底看捶 ”作用　（十三）“ 倒撵猴 ”作用　（十四）“ 斜飞式 ”作用　（十五）“ 海底针 ”作用　（十六）“ 闪通背 ”作用　（十七）“ 撇身捶 ”作用　（十八）“ 云手 ”作用　（十九）“ 高探马 ”作用　（二十）“ 右分脚 ”作用　（二十一）“ 左右蹬脚 ”作用　（二十二）“ 栽捶 ”作用　（二十三）“ 打虎式 ”作用　（二十四）“ 双峰贯耳 ”作用　（二十五）“ 野马分鬃 ”作用　（二十六）“ 玉女穿梭 ”作用　（二十七）“ 下势 ”作用　（二十八）“ 金鸡独立 ”作用　（二十九）“ 白蛇吐信 ”作用　（三十）“ 穿掌 ”作用　（三十一）“ 十字腿 ”作用　（三十二）“ 指裆捶 ”作用　（三十三）“ 上步七星 ”作用　（三十四）“ 退步跨虎 ”作用　（三十五）“ 转身摆莲 ”作用　（三十六）“ 弯弓射虎 ”作用编者的话

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