

<<刚柔拳法>>

图书基本信息

书名：<<刚柔拳法>>

13位ISBN编号：9787544404518

10位ISBN编号：754440451X

出版时间：2006-1

出版时间：上海教育出版社

作者：杨立平

页数：93

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>

## <<刚柔拳法>>

### 内容概要

太极拳是我国独创的强身健体操，如果你训练得当，身体一定能特棒。本书主要介绍了温州的刚柔拳，它很好的将刚柔拳法的特点、功法对身体各部分要求，身法、手法、步法，内气与外气，劲的训练，套路，一一阐述，极富实战与健身价值。此外，本书还附有一张同步碟片，读者可以在家中也可以学习自如。

## <<刚柔拳法>>

### 作者简介

杨立平先生(1954.9—)出生于武术世家，从小承师祖杨绍水启蒙，承接家父杨志光习武，先学武德，学做人礼节，对刚柔拳法大彻大悟方能运化刚柔、练心、练胆、练气，旨在以守“不敢于天下先”，成具代表人物。

在众师叔、师兄、师弟、学生极力推荐和帮助下，继承、发掘、整理出这本从未面世的刚柔拳法书。

“启起大劲，眼上化身；启起喉力，喉力生劲，启起身，吊起阴；排肩马势，十指生劲；拳对阴，马对身，十字平衡，大根坐身。

”本书很好的将刚柔拳法的特点、功法、对身体各部分要求，身法、手法、步法，内气与外气，劲的训练，套路，一一阐述，极富实战与健身价值。

专家评点，实属不可多得的一套武术功法，也是武林中一朵奇葩，但愿本书的出版为祖国武术文化的发掘整理作出应有的贡献。

## <<刚柔拳法>>

### 书籍目录

第一部分 总论 一、温州刚柔拳法概述 二、温州刚柔拳法的特点 三、温州刚柔拳法对身体各部位要求 四、温州刚柔拳法的身法、手法和步法 五、内气与外气 六、劲的训练 七、内功劲并练 八、练温州刚柔拳法的最佳时间与方向 第二部分 套路 一、礼拳 二、拳娘内涵 三、温州刚柔拳法步形 四、温州刚柔拳法拳形 五、温州刚柔拳法掌形 六、套路动作解释 七、礼拳套路 八、拳娘套路 九、三步套路 十、四步套路 十一、走马双飞套路 十二、七步套路 附录、刚柔拳法跌打操作急救方

<<刚柔拳法>>

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>