第一图书网, tushu007.com

<<嫡传杨式太极拳教练法>>

图书基本信息

书名：<<嫡传杨式太极拳教练法>>

13位ISBN编号：9787560822013

10位ISBN编号：7560822010

出版时间：2000-10-1

出版时间：同济大学出版社

作者：傅钟文,傅声远,傅清泉

页数：283

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

前言

傅声远大师是一代杨式太极宗师傅钟文之子。
傅钟文师从杨式太极拳创始人杨禄禅之孙杨澄甫学习太极技艺，深得杨师之器重，着其陪伴不离左右并随时给予指导。
日后，傅钟文大师成了一代宗师杨澄甫的著名高足。
傅声远大师年轻时汲取了杨式太极拳的精髓，并在其父的亲手教导下刻苦实践，太极技艺达到了炉火纯青的境界，成为杨式太极拳的第五代宗师和传人。
傅清泉先生从小受到祖父和父亲的严格训练，少年时就作为专业运动员多次参加国内外比赛荣获冠军，成了太极世家的后起之秀。
他们父子两人将这一技艺向海外推广，吸收了大量的学生和徒弟，把这伟大的中华文化财富传向了世界各国。
由于傅大师的努力，越来越多的人逐渐理解并喜欢上了太极拳，世界各地的许多人都为有机会成为傅大师的弟子，向他学习太极拳技艺而感到欣喜。
傅大师这种向世界传播中华技击艺术的奉献精神值得推崇和赞扬。
当前世界已进入信息时代，在这个充满无穷的信息且通讯高度发展的社会里，人们的观念正在发生巨大的变化，从某种意义上讲，现在世界已经变得越来越小，时间和距离已不成为交流的障碍，由此带动了全世界各地人们的文化交流，从而进一步推动了太极拳的传播。
中国武术现已成为世界人民共同的喜好。
太极作为中国武术中最具文化内涵的技击艺术，由于它具有使人强身健体的功能而成为献给人类最有价值的“礼品”之一。
它特别适宜中老年人和工作特别繁忙的人，其中包括大量的脑力工作者。
可以肯定地说，所有练习太极拳的人们，都可以从中得到益处。
《嫡传杨式太极拳教练法》的出版能更深层次地为太极拳爱好者提供教学和练习的经验与方法。
本书对每个动作都有详尽的介绍，这在太极拳类书中也是罕见的。
它势必成为太极拳爱好者的良师益友。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

杨式太极拳为传统太极拳之一，是由河北永年人杨禄禅（1799-1873）及其子杨健候（1839-1917）、其孙杨澄甫（1883-1936）等人在陈式老架拳的基础上发展创编的。
杨式太极拳架舒展简洁、身法中正、动作和顺、轻灵沉着兼而有之，其练法由松入柔、刚柔相济、简易朴实、深受广大群众喜爱，故开展极为广泛。
杨式太极拳拳架有高、中、低之分，可根据不同年龄、不同体质的需要，调整运动量，故其既适用于体力较好者锻炼体质也可适用于体弱 者作为疗病和保健之用。
本书由原上海市武术协会副主席、中国武术百杰、杨式太极拳传人傅钟文及其傅声远（国家武术八段），其孙傅清泉（国家武术六段）在多年教学实践基础上精心编著而成。
在编写中对动作要领有许多新的补充，如在用法上增加了偏着。
在教法及练法上有较详尽的创新的论述，如递增法、口诀法、错误纠正法等，并都在教学实践中多年试用，其效果非常显著。
　本书适合太极拳爱好者学习之用，也可供大、中、小学及师范院校、体疗单位及群众性的训练班教师进行太极拳教学用。

作者简介

傅钟文先生（1903-1994）为著名的太极拳之乡河北永年县人氏，9岁起开始学习杨式太极拳，14岁到上海后长期跟随一代太极拳宗师杨澄甫学拳。
他敬重师父，勤奋刻苦，加之他与杨师父的侄外甥女结亲，深得杨师父的信任和真传。
太极名家陈微明先生称他为“太极拳之正宗。
”杨澄甫在广州、南京、芜湖等地授拳时，傅钟文都作现场示范，并代杨澄甫出场比武，连连取得胜利。
为了发扬光大太极拳，提倡民间传统武术以振奋民心，强身救国，傅钟文在黄延芳、马工愚、黄警顽等先生的大力帮助下，于1944年10月1日创建上海永年太极拳社。
新中国成立后，傅钟文积极参加各种太极拳的社会活动，1956年在北京担任全国十二省市武术比赛裁判员，工作期间得到国务院副总经理贺龙同志的亲切接见和鼓励：1958年成为上海市武术队首批教练员之一，为培养上海市的武术运动员作出了很大的贡献，并且带领武术队在全国武术比赛中每次都取得了优异的成绩。
在晚年时，他仍然频繁参加太极拳的社交活动。
1984年被评为“全国太极拳十三名家”：1991～1993年间协助组织并带队参加第一、第二届中国永年国际太极拳联谊会：1994年以91岁的高龄应邀访问美国，受到热烈欢迎，并曾先后赴新加坡，日本、澳大利亚、德国、意大利、瑞士等国访问教学，有力地推动了太极拳在世界范围内地传播。
1994年9月25日，傅钟文先生不幸病逝于上海，享年91岁。

博钟文先生一生致力于传授杨家太极拳，不顾年迈，受邀出访多国，足迹遍布亚、欧、澳、美，有力地推动了太极拳在世界范围内地传播，名扬海内外。

第一图书网, tushu007.com

<<嫡传杨式太极拳教练法>>

书籍目录

序一序二 前言 第一章 杨式太极拳简史 第二章 极式太极拳动作教法练法详析 第一势 预备式 第二势 起势 第三势 揽雀尾 第四势 单鞭 第五势 提手上势 第六势 白鹤亮翅 第七势 左搂膝拗步 第八势 手挥琵琶 第九势 左右搂膝拗步 第十势 手军琵琶 第十一势 左搂膝拗步 第十二势 进步搬拦捶 第十三势 如封似闭 第十四势 十字手 第十五势 抱虎归山 第十六势 肘底看捶 第十七势 左右倒撵猴 第十八势 斜飞式 第十九势 提手上势 第二十势 白鹤亮翅 第二十一势 左搂膝拗步 第二十二势 海底针 第二十三势 扇通背 第二十四势 转身撇身捶 第二十五势 进步搬拦捶 第二十六势 上步揽雀尾 第二十七势 单鞭 第二十八势 云手 第二十九势 单鞭 第三十势 高探马 第三十一势 左右分脚 第三十二势 转身蹬脚 第三十三势 左右搂膝拗步 第三十四势 进步栽捶 第三十五势 翻身撇身捶 第三十六势 进步搬拦捶 第三十七势 右磴脚 第三十八势 左打虎式 第三十九势 右打虎式 第四十势 回身左蹬脚 第四十一势 双峰贯耳 第四十二势 左蹬脚 第四十三势 转身右蹬脚 第四十四势 进步搬拦捶 第四十五势 如封似闭 第四十六势 十字手 第四十七势 抱虎归山 第四十八势 斜单鞭 第五十势 揽雀尾 第五十一势 单鞭 第五十二势 玉女穿梭.. 第五十三势 揽雀尾 第五十四势 单鞭 第五十五势 云手 第五十六势 单鞭 第五十七势 下势 第五十八势 金鸡独立 第五十九势 左右倒撵猴 第六十势 斜飞势 第六十一势 提手上势 第六十二势 白鹤亮翅 第六十三势 左搂膝拗步 第六十四势 海底针 第六十五势 扇通背 第六十六势 转身白蛇吐信 第六十七势 进步搬拦捶 第六十八势 上步揽雀尾 第六十九势 单鞭 第七十势 云手 第七十一势 单鞭 第七十二势 高探马带穿掌 第七十三势 十字腿 第七十四势 进步指裆捶 第七十五势 上步揽雀尾 第七十六势 单鞭 第七十七势 下势 第七十八势 上步七星 第七十九势 退步跨虎 第八十势 转身摆莲 第八十一势 弯弓射虎 第八十二势 进步搬拦捶 第八十三势 如封似闭 第八十四势 十字手 第八十五势 收势 杨式太极拳走势动作路线图 第三章 推手 第一节 定步推手 第二节 活步推手 第三节 五式推手 第四节 大履 第四章 太极拳名家重要著述 一、太极拳之练习谈（杨澄甫） 二、太极拳说十要（杨澄甫） 三、太极拳论（王宗岳） 四、十三势歌 五、十三势行功心介（武禹襄） 六、太极拳论（武禹襄） 七、打手歌（王宗岳） 八、略谈练太极拳（傅钟文） 九、太极拳理论研究是一个重要课题（傅钟文） 十、练太极拳之要领与避忌（傅钟文） 十一、关于太极拳的医疗功效（傅钟文） 十二、论杨式太极拳练习法（傅声远） 十三、杨式太极拳练习要点（傅声远） 跋一（奚桂忠） 跋二（黄建成）

章节摘录

书摘　四、 要求　1．虚实要分清，而且要虚中有实，实中有虚。
“ 虚 ”不是全空，不是全然无力，“ 实 ”不是完全站煞，要“ 阴阳互为其根 ”，就是虚实要互相渗透，要知道“ 双重则滞，偏重则活 ”。
　2．掤时不能挺胸，要含胸拔背，可也不能“ 猫腰 ”(凹胸)。
　5．要松腰胯，要以腰带臂，不能只动手、不动腰。
　4．要上下相随，左腿后坐和两臂左掤要一起动作，不能先后脱节。
　5．从右棚接做掤时的手形变换，不能直上直下的翻掌，而两手要划一个微向右外再转回的小弧形。要意识到两手圆转后刚好用我右臂肘腕之间粘住对手的左上臂，我的左腕掌粘住对手的腕背上。
　6．在坐左腿的同时，两臂开始向身前弧形掤回，然后逐渐转腰向左外平复，而不要一直向自己的身前掤到底，否则就是“ 引进落实 ”了。
但也不要一开始就使两臂往左外掤，否则自己就不能得力。
　7．在掤的过程中，两手手形和距离不可变动，如不能上下变动(左手较右手高)、前后变动(两手距离缩短或拉开)和左右移动(左手或右手靠拢或拉开)，而是要把掤的双手距离和手形保持到动作结束。
　五、易犯错误，产生原因，纠正方法　1．错误：开始由右拥转掤时，两手直上直下的翻转。
主要原因在于对两手粘住对方手臂的部位不清楚。
纠正：要以腰带动手的圆转。
右手由手背向前，转为掌心向左，再转为斜向俯掌，同时手向右前方伸出再转回；左手由掌心向下转为掌心向上，同时，手掌由前向右再往回收。
　2．错误：撅的过程中两手变形。
主要原因是对掤的用法不理解。
纠正：通过“ 对练 ”的方式，体会两手的位置不应改变的原因。
因为我撮的是对手的左臂，一手在肘关节外侧略上方，一手在腕关节外侧，这样就决定了我两手的位置。
　3．错误：手脚脱节。
有的左腿已坐实，两手还在移动；有的两手已动，但腿未动。
主要原因是上下不相随，手脚各顾各。
纠正：手动脚动，手到脚到。
　4．错误：身体不转动，面仍向西。
主要原因是对用法不理解。
纠正：我以两手向左掤对方的左手。
如只用两手的力量，身体不动，失去腰的配合，结果就会是引进落实，对手的左拳直击我的胸部，而且以腰带动手，我就可拿住对方。
　5．错误：动作没做完整，棚未到位即做掇，掤未报完即做挤。
主要原因是对用法不理解。
纠正：对手进攻时，我要掤到使对手的根基拔起，使之身体倾斜，当然我要掤到位；过与不及都不好。
　六、教法和练习法　1．讲解示范报的用法，使练习者了解动作的概念。
　2．搞清衔接，由右掤做好圆转，使掤的准备动作正确。
　3．教师从侧面检查左膝正对足尖方向，右膝略屈，再从正面检查掤时手的变化。
　4．反复练习两手圆转的动作，熟练手的前伸、圆转、翻掌。
　……书摘1

媒体关注与评论

序一赋予中华技击艺术的世界性　　——赞傅氏三代　傅声远大师是一代杨式太极宗师傅钟文之子。
傅钟文师从杨式太极拳创始人杨禄禅之孙杨澄甫学习太极技艺，深得杨师之器重，着其陪伴不离左右并随时给予指导。
日后，傅钟文大师成了一代宗师杨澄甫的著名高足。
　傅声远大师年轻时汲取了杨式太极拳的精髓，并在其父的亲手教导下刻苦实践，太极技艺达到了炉火纯青的境界，成为杨式太极拳的第五代宗师和传人。
傅清泉先生从小受到祖父和父亲的严格训练，少年时就作为专业运动员多次参加国内外比赛荣获冠军，成了太极世家的后起之秀。
他们父子两人将这一技艺向海外推广，吸收了大量的学生和徒弟，把这伟大的中华文化财富传向了世界各国。
由于傅大师的努力，越来越多的人逐渐理解并喜欢上了太极拳，世界各地的许多人都为有机会成为傅大师的弟子，向他学习太极拳技艺而感到欣喜。
傅大师这种向世界传播中华技击艺术的奉献精神值得推崇和赞扬。
　当前世界已进入信息时代，在这个充满无穷的信息且通讯高度发展的社会里，人们的观念正在发生巨大的变化，从某种意义上讲，现在世界已经变得越来越小，时间和距离已不成为交流的障碍，由此带动了全世界各地人们的文化交流，从而进一步推动了太极拳的传播。
　中国武术现已成为世界人民共同的喜好。
太极作为中国武术中最具文化内涵的技击艺术，由于它具有使人强身健体的功能而成为献给人类最有价值的“礼品”之一。
它特别适宜中老年人和工作特别繁忙的人，其中包括大量的脑力工作者。
可以肯定地说，所有练习太极拳的人们，都可以从中得到益处。
　《嫡传杨式太极拳教练法》的出版能更深层次地为太极拳爱好者提供教学和练习的经验与方法。
本书对每个动作都有详尽的介绍，这在太极拳类书中也是罕见的。
它势必成为太极拳爱好者的良师益友。
　傅声远大师(中国武术八段)与其子傅清泉(中国武术六段)已经有效地向世界传播了太极拳技艺，希望他们的事业取得巨大的成功！
并继续向世界各国人民推广太极这一中华文化瑰宝，使之在全世界发扬光大！

徐才　　2000年9月　　序一者系
中华全国体育总会顾问　　亚洲武术联合会名誉主席

编辑推荐

《嫡传杨式太极拳教练法》：三代精心传授杨公澄甫之太极拳术规矩准绳丝毫不爽，详述拳理拳法分解击技奥秘等太极拳精髓，教练双用科学健身修内练外攻防兼备修身养性。

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