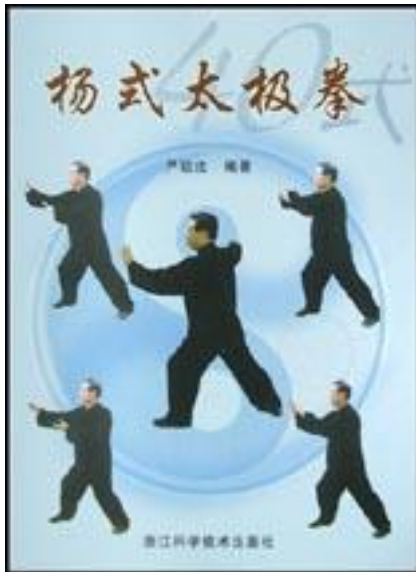


# 杨式太极拳



[杨式太极拳 下载链接1](#)

著者:郝明之

出版者:齐鲁

出版时间:2009-4

装帧:

isbn:9787533321888

《杨式太极拳》介绍了：杨式太极拳源于河南温县省陈家沟的陈式太极拳，为清代拳师河北永年人杨露禅所创。经其祖孙三代刻苦钻研、反复磨炼，由小架演变出中架、大架，由第三代传人杨澄甫定型。杨式太极拳以静御动，既可以怡养性情，又可以强身益寿，男女老幼皆宜演练，所以不仅在国内习者愈来愈众，而且在国外也广为流传。

作者介绍:

目录: 引言自序 上篇杨式太极拳概述一 太极拳的健身与养生二  
太极拳及杨式太极拳的源流三 杨式太极拳传统大架的主要特点四  
习练杨式太极拳传统大架的三点原则要求五 锻炼中的个人体会六  
对练拳中几个问题的浅释七 练习太极拳前的准备工作 中篇 杨式太极拳图解一

杨式太极拳传统套路一百一十五式图解及说明二 杨式太极器械图解  
(一)杨式传统五十三式太极剑套路图解 (二)杨式传统四十式太极刀  
(三)杨式传统太极大杆练法动作图解三 杨式太极拳推手各种练法动作图解  
附：陈炎林《太极散手对打》 下篇杨式太极拳拳论一 太极拳老谱二  
杨澄甫论太极拳两则三 李雅轩谈太极拳四 陈炎林论劲  
附录恩师太极拳名家刘仲桥先生杨式太极拳名师李雅轩先生在济南的传人后记  
· · · · · · ([收起](#))

[杨式太极拳\\_ 下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[杨式太极拳\\_ 下载链接1](#)

书评

-----  
[杨式太极拳\\_ 下载链接1](#)