

《杨式太极拳》

图书基本信息

书名：《杨式太极拳》

13位ISBN编号：9787535241993

10位ISBN编号：7535241999

出版时间：2008-8

出版社：湖北科技

作者：曾天雪

页数：81

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《杨式太极拳》

内容概要

《杨氏太极拳》主要内容：太极拳作为中国武术的优秀拳种之一，因其蕴含丰富的哲理和具有良好的健身、养生作用，越来越受到广大人民群众的喜悦。本系列以中国武术研究院审定的《四式太极拳竞赛套路》为蓝本，结合正反面演练图示，力图使太极拳初学者能够更快、更准确地掌握太极拳套路，感受太极拳的健身、养生功效。

本丛书之陈式太极拳动作显刚隐柔，刚柔相济，多螺旋、缠绕；手法多变，忽隐忽现，快慢相间；架式宽大低沉，并有发劲、跳跃和震脚动作；呼吸讲究“丹田内转”。同时，该套路在动作数量、组别、时间等方面均符合竞赛规则要求，既适于健身锻炼，又适于在同等条件下进行比赛。

《杨式太极拳》

作者简介

曾天雪，女，1971年6月生。2000年6月毕业于武汉体育学院民族传统体育专业，硕士。现为华中师范大学体育学院教师。曾获得湖北省高校武术比赛太极拳、剑冠军。从1995年至今，多次参加武汉市、湖北省及全国的武术比赛裁判工作。

《杨式太极拳》

书籍目录

一 起势二 揽雀尾三 单鞭四 提手上势五 白鹤亮翅六 搂膝拗步七 手挥琵琶八 搬拦捶九
如封似闭十 斜飞势十一 肘底捶十二 倒卷肱十三 左右穿梭十四 左右野马分鬃十五 云手十六
单鞭十七 高探马十八 右蹬脚十九 双峰贯耳二十 左分脚二十一 转身蹬脚二十二 海底针二
十三 闪通臂二十四 白蛇吐信二十五 右拍脚二十六 左右伏虎势二十七 右下势二十八 金鸡独
立二十九 指裆捶三十 揽雀尾

《杨式太极拳》

精彩短评

- 1、也是像小人书一样，只有图片和简单的说明
- 2、说好随书送DVD的，送货的时候不在家，让别人帮忙收的，结果没有DVD，不知道是不是故意的！
- 3、dvd,那里去了？
- 4、图比较大，字数较少。
- 5、DVD很清楚，老人练习的非常到位，打的拳很好。我很喜欢。
- 6、以前一直在学没学完，可以跟着继续了
- 7、DVD的质量太差，买回来的第二天，就放得结结巴巴的，再往后，干脆就死机了
- 8、孩子要的，看了很喜欢，内容通俗易懂，不错
- 9、由浅入深，循序渐进，很好一本书！隆重推荐1
- 10、质量不错 速度也行 再接再厉
- 11、刚拿到手里，感觉像是小人书（小画册），简单，一个动作一句解释。

《杨式太极拳》

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:www.tushu000.com