

<<杨式综合老架太极拳之定步十三式>>

图书基本信息

书名：<<杨式综合老架太极拳之定步十三式>>

13位ISBN编号：9787216064880

10位ISBN编号：7216064887

出版时间：2010-9

出版时间：湖北人民出版社

作者：刘金凤，吴家新 著

页数：253

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>

<<杨式综合老架太极拳之定步十三式>>

内容概要

杨式综合老架太极拳定步十三式，被誉为“拳打卧牛之地”；“桌子方圆打死老虎”。是杨健侯先师在清宫内传授格格和阿哥们的秘门绝技。

因在室内习练，也称闺房拳。

此拳动作舒展，架式大方，体态中正庄重，结构紧凑，丝丝入扣，左右开弓，攻防兼备。

是老架太极拳中最简便易学，且健身延年最好的一套拳。

习练一套约需30分钟。

书中叙述的拳理拳法是太极拳习练者的指南。

<<杨式综合老架太极拳之定步十三式>>

书籍目录

第一章 学习太极拳回忆简录第二章 忆尊师之教诲和安排第三章 简介名师来汉和我学拳的实况第四章 定步十三式动作分解和使用方法预备式（规定方位）一、起势二、野马分鬃三、搂膝拗步手挥琵琶四、揽雀尾五、伏虎式六、玉女穿梭七、蹬脚双峰贯耳八、云手九、单鞭下势金鸡独立十、收势还原第五章 定步十三式用法歌谣一、起势二、野马分鬃三、搂膝拗步四、手挥琵琶五、揽雀尾六、伏虎式七、玉女穿梭八、蹬脚九、双峰贯耳十、云手十一、单鞭下势十二、金鸡独立十三、收势还原第六章 定步十三式技击对练一、起势二、野马分鬃三、搂膝拗步手挥琵琶四、揽雀尾五、伏虎式六、玉女穿梭七、蹬脚 双峰贯耳八、云手九、单鞭下势 金鸡独立十、收势还原附录一 二十四式简化太极拳口令与使用方法附录二 二十四式简化太极拳歌附录三 杨式太极剑歌附录四 太极拳对身体各部姿势的要求

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>