

<<杨式太极拳十三式>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极拳十三式>>

13位ISBN编号：9787500921639

10位ISBN编号：7500921632

出版时间：2003-1

出版时间：人民体育出版社

作者：杨振铎 编

页数：77

字数：45000

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>

<<杨式太极拳十三式>>

内容概要

太极拳是在中华民族博大精深的传统文化中孕育、产生和发展起来的一种拳术，在我国有着广泛和深厚的群众基础。

特别是太极拳的修身养性、强身健体和祛病延年的功效，吸引了千千万万的爱好者，并通过习练而从中获益。

在现代社会经济高速发展的快节奏生活中，太极拳运动更有着不可低估的价值，它有利于练习者养成良好的生活习惯，增强自信，增进健康，缓解各种压力，建立良好的人际关系，从而提高生活质量。

为此，我社特邀目前国内太极拳六大门派的重要代表人物和传人编写了这套简化太极拳十三式丛书。本着简便、易行、有效的原则，这套丛书在保持了传统套路的练习方法和练功要求的基础上，对传统套路的练习方法和练功要求的基础上，对传统套路顺序的安排进行了精心选编，选取了传统套路中有代表性的动作，既合理科学，又简便易学，并缩短了整个套路的练习时间，便于学练者掌握和练习。

<<杨式太极拳十三式>>

作者简介

杨振铎，1926年生，河北永年人。
杨式太极拳主要传人之一。
1926年生于北京，是杨式太极拳创始人杨露禅之曾孙，杨澄甫之三子。
自幼随父习练杨式家传太极拳及各类器械、推手等。
1951年移居山西。
多年来致力于杨式太极拳的推广与普及工作，1982年山西省杨式太极拳协会成立，任会长。
协会现有团体会员78个，会员近三万人。
多次应邀在国际性太极拳大会上做示范表演与教学活动，1979年、1980年参加全国武术观摩交流大会获一等奖及优秀奖。
1983年在第五届全运会上被评为体育先进个人。
1987年作为特邀代表参加了第六届全运会。
多次赴世界各地进行讲学活动，具有很高的国际声誉，学员遍布世界各国。
1989年应国家武术院邀请，担任全国太极拳竞赛套路训练班教练。
1992年当选为中国当代“中华武林百杰十大武术名师”。
是中国武协教委会委员，山西省体总委员、武协副主席。
1985年开始出国授拳讲学，前后曾到新加坡、法国、瑞典、德国、意大利、加拿大以及美国等国。
著有《中国太极名师精典杨氏太极》及《杨氏太极拳、剑、刀》等，并录制出版了《杨氏太极拳、剑、刀教学录像带》。
2001年应邀在三亚举行的首届世界太极拳健康大会上担任辅导名家。

<<杨式太极拳十三式>>

书籍目录

杨式太极拳概要 一、杨式太极拳简介 二、杨式太极拳十三式简介 三、杨式太极拳之练习谈 四、杨式太极拳术十要杨式太极拳十三式动作图解 一、说明 二、动作名称 三、动作图解 四、连续动作演示图 五、动作路线示意图

<<杨式太极拳十三式>>

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>