

<<杨派太极十三式>>

图书基本信息

书名：<<杨派太极十三式>>

13位ISBN编号：9787500935766

10位ISBN编号：7500935765

出版时间：2009-7

出版单位：人民体育

作者：张勇涛

页数：198

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>

## <<杨派太极十三式>>

### 内容概要

《杨派太极十三式--拳剑刀棍枪精练(附光盘)》内容：作者依据崔毅士先生传授的传统杨式太极拳、剑、刀、枪、棍套路为基础，结合自己习武五十余年的经验和体会，本着简便、易学、易练、易掌握的原则，对传统杨式太极拳系列中比较长的五种套路进行了精心选编，保留其传统杨式太极拳风格特点、练习方法和练功要点。

## <<杨派太极十三式>>

### 作者简介

张勇涛，杨式太极拳第5代传人之一，武术七段，现任北京市武术运动协会副秘书长、北京杨式太极拳研究会副会长兼秘书长、国家武术一级裁判员。

祖籍河北邢台任县，出身武术世家。

外祖父崔立志/毅士是杨式太极拳一代宗师杨澄甫入门弟子，是杨式太极拳第4代主要传人之一，中国著名杨式太极拳名家。

母亲崔秀辰是北京杨式太极拳研究会首任会长。

作者自幼随外祖父习武，勤学苦练，潜心钻研，秉承祖传，尽得杨式太极拳械之真谛。

从20世纪60年代起，参加北京市和全国太极拳比赛，取得了优异成绩。

1963年曾荣获北京市武术比赛少年组第一名；1978—1980年曾连续3届荣获北京市武术比赛太极拳、太极刀第一名；1987年荣获全国太极拳、剑、推手锦标赛剑术第三名；1991年荣获北京市传统武术比赛太极刀第一名；1992年荣获北京市传统武术比赛太极拳第一名。

继承前辈衣钵，专心致力杨式太极拳的普及和推广工作，多年来坚持在北京中山公园教授杨式太极拳。

1997、1998年和2000年3次应邀赴日本教授杨式太极拳。

1998年10月协助中国武术研究院、国家武术运动管理中心和北京武术院，在天安门广场组织万人太极拳表演，并参加了杨式太极拳方阵的表演。

1999年5月在北京天坛公园协助北京市体委、北京市武协、北京武术院成功地组织了万人太极拳全民健身活动表演。

2002年8月协助国家武术运动管理中心和北京武术院，在天坛公园组织了中、日、韩大型太极拳集体演示，并作为五式太极拳名家表演了杨式太极拳。

曾出版《简化杨式太极拳》《传统太极拳、剑养生24式》《杨式太极拳及其防身应用》《杨式太极剑》等多部武术专著，并录制了《传统杨式太极拳126式》《传统杨式太极剑51式》《传统杨式太极刀》等系列教学片。

## &lt;&lt;杨派太极十三式&gt;&gt;

## 书籍目录

一、杨派太极拳十三式精练.....	(1)	(一) 杨派太极拳十三式简介.....	(3)	(二) 杨派太极拳十三式简谱.....	(4)	(三) 杨派太极十三式文字说明.....	(5)	(四) 杨派太极拳十三式动作图解.....	(6)	(五) 杨派太极拳十三式连续动作图.....	(38)
二、杨派太极剑十三式精练.....	(43)	(一) 杨派太极剑十三式简介.....	(45)	(二) 杨派太极剑十三式简谱.....	(46)	(三) 杨派太极剑十三式动作图解.....	(47)	(四) 杨派太极剑十三式连续动作图.....	(71)		
三、杨派太极刀十三式精练.....	(75)	(一) 杨派太极刀十三式简介.....	(77)	(二) 杨派太极刀十三式简谱.....	(78)	(三) 杨派太极刀十三式动作图解.....	(79)	(四) 杨派太极刀十三式连续动作图.....	(107)		
四、杨派太极棍十三式精练.....	(111)	(一) 杨派太极棍十三式简介.....	(113)	(二) 杨派太极棍十三式简谱.....	(114)	(三) 杨派太极棍十三式动作图解.....	(115)	(四) 杨派太极棍十三式连续动作图.....	(141)		
五、杨派太极枪十三式精练.....	(145)	(一) 杨派太极枪十三式简介.....	(147)	(二) 杨派太极枪十三式简谱.....	(149)	(三) 杨派太极枪十三式动作图解.....	(150)	(四) 杨派太极枪十三式连续动作图.....	(190)		

## <<杨派太极十三式>>

### 编辑推荐

笔者依据崔毅士先生传授的传统杨式太极拳、剑、刀、枪、棍套路为基础，结合自己习武五十余年的经验和体会，本着简便、易学、易练、易掌握的原则，对传统杨式太极拳系列中比较长的五种套路进行了精心选编，保留其传统杨式太极拳风格特点、练习方法和练功要点。

选编的杨派太极十三式拳、剑、刀、棍、枪精练系列套路，既编排合理，又简单易学，并有效地缩短了练习时间，能让初学者轻松地迈进太极拳健身殿堂。

此外，十三式系列精练套路风格各异，不同的爱好者都能从中找到适合自己的锻炼项目。

<<杨派太极十三式>>

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>