

<<杨式秘传太极长拳>>

图书基本信息

书名：<<杨式秘传太极长拳>>

13位ISBN编号：9787534938405

10位ISBN编号：7534938406

出版时间：2008-3

出版时间：河南科技

作者：庞大明

页数：232

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>

## <<杨式秘传太极长拳>>

### 内容概要

本书是首次公开的一直在杨式太极拳传人内部秘传的杨式太极长拳拳谱。

全书共六章，第一章阐释了太极拳与河洛文化；第二章讲解了杨式太极长拳的基本要领；第三章作了杨式太极长拳的详细图解；第四章是杨澄甫太极拳系列拳架及器械纵览，使太极拳爱好者能全面认识和了解杨式太极拳；第五章对杨式太极拳的单推手、定步推手、活步推手、虚腿大提、实腿大振作了详尽的讲解；第六章汇总了杨式太极拳的全部拳谱，展示了杨禄禅太极拳拳谱、杨班侯太极拳拳谱、杨健侯太极拳拳谱、太极点穴秘传谱、太极拳体用解、太极拳之要诀、太极拳散手秘诀、杨澄甫太极拳拳谱，另外还附有宋书铭传抄太极拳谱。

本书对太极拳的学习、研究和发展将起到重要的推动作用。

## <<杨式秘传太极长拳>>

### 作者简介

庞大明，生于1957年，山东省潍坊市人。

经济师、药械师、国家武术六段。

先后取得中医大专、商业企业管理大专、法律大学本科学历。

陈式太极拳第十九代传人、杨式太极拳第五代传人、武式太极拳第六代传人。

他于1971年起先后拜杨式太极拳第四代传人傅宗元、傅钟文、赵斌先生为师，学习杨澄甫先生定型的太极拳系列拳架的八五式太极拳（包括一个阴腿架、一个阳腿架，即人们通常所说的实腿拳架和虚腿拳架）、三十七式太极拳、太极长拳、太极散手、太极剑、太极十三刀、太极四刀、太极十三枪、太极四沾枪、太极四粘枪。

拜杨式太极拳第四代传人林金声、贾志祥先生为师，学习了杨式太极拳老架（亦称杨班侯太极拳）系列拳架的大架、中架（有四种练法）、小架、提腿架（其中有两种打法）、快架、撩跨八卦掌、四隅捶（有四种练法）、四路炮捶、十三路炮捶、一时短打、太极散手以及太极内功和器械。

拜武式太极拳第五代传人吴文翰先生为师，学习武式太极拳传统套路。

拜陈式太极拳第十八代传人陈伯祥先生为师，系统地学习了陈式太极拳小架。

## <<杨式秘传太极长拳>>

### 书籍目录

第一章 太极拳与河洛文化 一、太极拳与河图文化 二、太极拳与洛书文化第二章 杨式太极长拳的基本要领 一、手型 二、步型 三、躯干第三章 杨式太极长拳图解 一、杨式太极长拳动作名称 二、关于图解的几点说明 三、杨式太极长拳拳式图解第四章 杨澄甫太极拳系列拳架及器械纵览 一、杨澄甫太极拳架系列 二、杨澄甫太极器械系列第五章 杨式太极拳推手第六章 杨式太极拳拳谱总汇 一、杨禄禅太极拳拳谱 二、杨班侯太极拳拳谱 三、杨健侯太极拳拳谱 四、太极点穴秘传谱 五、太极拳体用解 六、太极拳之要诀 七、太极拳散手秘诀 八、杨澄甫太极拳拳谱附录 宋书铭传抄太极拳谱 一、八字歌 二、心会论 三、周身大用论 四、十六关要论 五、功用歌 六、授秘歌 七、用功五志 八、四性归原歌 九、无极歌 十、太极歌

<<杨式秘传太极长拳>>

章节摘录

<<杨式秘传太极长拳>>

编辑推荐

《杨式秘传太极长拳》由河南科学技术出版社出版。

<<杨式秘传太极长拳>>

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:<http://www.tushu007.com>