

<<85式杨式太极拳意气练习及用法>>

图书基本信息

书名：<<85式杨式太极拳意气练习及用法>>

13位ISBN编号：9787500944355

10位ISBN编号：7500944357

出版时间：2013-6

出版时间：安在峰 人民体育出版社 (2013-06出版)

作者：安在峰

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>

作者简介

安在峰，武术家、养生家、作家。

自幼练武、习医，精通武术、气功、散打、推手，中医、美术，擅长写作。

他在省级以上杂志上发表文学、理论、学术文章500余篇。

在人民体育出版社、北京体育大学出版社、山东科学技术出版社、中原农民出版社、河南科学技术出版社、安徽科学技术出版社，以及台北品冠文化出版社、台北大展出版社等多家出版单位出版过《武术实用摔法大全》《八极拳运动全书》《大鸿拳》《飞花长穗剑》《太极推手秘传》《太极推手绝技》等70多部专著。

他的作品多次在全国获奖，其中，他编著的《出招制胜》一书获第七届全国图书“金钥匙”奖优胜奖。

此外，他曾多次组队参加国家级、省级和市级的武术比赛，他的队员在比赛中多人、多次获得过金牌、银牌和铜牌。

徐州人民广播电台、丰县人民广播电视台，以及徐州日报，丰县日报、《徐州宣传》、《健身科学》等新闻媒体都曾专题介绍过他的事迹，并将其入选《古丰新歌》《一路风流》《实干家》《太阳下的梦》等报告文学集。

目前，他已入编《中国太极拳辞典》《中国武林人物志》《中国当代武术家典》《中国民间名人录》《世界名人录》《丰县志》等20多种志书。

<<85式杨式太极拳意气练法及用法>>

书籍目录

第一章 概述第一节 杨式太极拳起源发展第二节 杨式太极拳套路综述第三节 杨式太极拳技术特点一、缓慢柔和二、轻松连绵三、上下相随四、内外合一第四节 姿势要求一、对头颈部位姿势的要求二、对躯干部位姿势的要求三、对上肢部位姿势的要求四、对下肢部位姿势的要求第五节 练习要领一、注意放松，不用拙力二、虚实分明，重心稳定三、呼吸随势，意气相合第六节 练法要求一、掌握动作，明确运动方法二、熟悉结构，做到连贯协调三、提高节律，达到内外合一四、勤学苦练，做到精益求精第七节 注意事项一、谨防速度忽快忽慢二、谨防架势忽高忽低三、谨防运动量过大或过小四、谨防“三天打鱼，两天晒网”五、注意练拳环境的选择六、注意合理安排饮食七、注意练拳时间的安排第八节 练习步骤一、练势阶段二、练气阶段三、练意阶段第二章 85式杨式太极拳基本技法第三章 85式杨式太极拳意气练法第四章 动作实战用法拆解第五章 85式杨式太极拳功夫练法第六章 相关基础知识

<<85式杨式太极拳意气势练习及用法>>

编辑推荐

《85式杨式太极拳意气势练习及用法》(作者安在峰)不仅对套路进行分段,还对动作加注了分解式名,新编了动作歌诀,揭示了动作与呼吸、意念密切结合的奥秘,披露了动作在实战中的应用方法,这些内容都是其他同类书中很少涉及的。

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>