

<<杨氏太极拳表演比赛套路>>

图书基本信息

书名：<<杨氏太极拳表演比赛套路>>

13位ISBN编号：9787537741897

10位ISBN编号：7537741891

出版时间：2013-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：杨振铎

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>

<<杨氏太极拳表演比赛套路>>

内容概要

《杨氏太极拳表演比赛套路(四十九式)》文字简练，内容均为应用之法，其拳照是由杨公澄甫宗师亲自示范，被太极拳爱好者尊为杨氏太极拳典型代表，楷模中之鼻祖。

《杨氏太极拳表演比赛套路(四十九式)》实属杨氏太极拳爱好者最后攀登高标准之珍本。

《杨氏太极拳表演比赛套路(四十九式)》拳照的基础上，增加过渡动作，并在文字上采用简明易懂的语言，尽可能将基本理论、习练方法、动作要领、要求等用白话说明，以便学者从理论认识、锻炼方法、动作要求上有所了解，不致人云亦云，形式模仿，心中无数，不得要领。

<<杨氏太极拳表演比赛套路>>

书籍目录

杨氏太极拳二十字口诀 习练杨氏太极拳的手法 太极拳之练习谈 太极拳术十要 杨氏太极拳的特点、练法、架式、风格 杨氏太极拳符合科学健身原则 杨氏太极拳教学口诀的说明 杨氏太极拳表演比赛套路名称顺序 杨氏太极拳表演比赛套路说明 杨氏太极拳表演比赛套路图解 预备势 / 18 第一式起势 / 19 第二式揽雀尾 / 30 第三式单鞭 / 30 第四式云手（左右三个） / 33 第五式单鞭 / 38 第六式高探马 / 39 第七式右分脚 / 41 第八式左分脚 / 44 第九式转身左蹬脚 / 47 第十式左搂膝拗步 / 48 第十一式手挥琵琶 / 50 第十二式高探马穿掌 / 51 第十三式转身十字腿 / 53 第十四式左打虎式 / 55 第十五式右打虎式 / 57 第十六式回身右蹬脚 / 59 第十七式双峰贯耳 / 60 第十八式左蹬脚 / 63 第十九式转身撇身捶 / 64 第二十式进步指裆捶 / 66 第二十一式如封似闭 / 67 第二十二式十字手 / 69 第二十三式抱虎归山 / 70 第二十四式斜单鞭 / 73 第二十五式肘底捶 / 76 第二十六式左金鸡独立 / 77 第二十七式右金鸡独立 / 79 第二十八式倒撵猴 / 79 第二十九式斜飞式 / 80 第三十式提手上势 / 83 第三十一式白鹤晾翅 / 84 第三十二式右搂膝拗步 / 86 第三十三式海底针 / 88 第三十四式扇通臂 / 89 第三十五式转身白蛇吐信 / 90 第三十六式进步栽捶 / 92 第三十七式野马分鬃 / 94 第三十八式玉女穿梭 / 96 第三十九式揽雀尾 / 103 第四十式单鞭 / 108 第四十一式下势 / 110 第四十二式上步七星 / 111 第四十三式退步跨虎 / 113 第四十四式转身摆莲 / 114 第四十五式弯弓射虎 / 117 第四十六式进步搬拦捶 / 118 第四十七式如封似闭 / 122 第四十八式十字手 / 123 第四十九式收式 / 124 还原 / 125 结束语 附录一 太极拳论 明王宗岳太极拳论 十三势行功心解 十三势歌 打手歌 附录二 太极拳体用解 附录三 太极拳老谱三十二解 杨振铎首次传承弟子 杨振铎第二次传承弟子 杨振铎第三、四、五次传承弟子 杨氏世系表

<<杨氏太极拳表演比赛套路>>

章节摘录

版权页：插图：要点：（该要点适用于左右棚）：1.转体动作，应以腰部带动四肢转动。

2.脚之外撇与里扣，应通过转换步法，在实腿略有松动以后，是随腰转动，不能硬拧、硬扣或硬撇，呈现僵硬呆板，有失轻灵。

但也应注意，出现为转换而转换的大幅度转变的转换，也是不适宜的。

3.在做弓步时，应注意虚实交换时腿下之蹬撑两劲的相互配合，不论是前腿蹬后腿撑，还是后腿蹬前腿撑，两者都必须协调，避免硬蹬硬撑，空走空出。

如果下肢失控，有失协调，虽然腰部有主宰四肢之功能，但要达到上下相随，更好地完成每一个动作和姿势，也是不可能的。

因之，在太极拳的活动中，特别强调发挥整体活动的作用，也就是发挥相互配合、彼此制约的整体协调作用。

太极拳是一全身运动，这与某些局部活动的运动是有区别的，这一点望认真体会。

4.弓步的做法：每当上步落脚时，先以脚跟着地，然后全脚踏实，五趾抓地，最后膝盖向前弓出。

在此整个过程中，实腿之蹬，虚腿之撑，两劲之一送一接（尤其是虚腿的撑），要做到既不丢也不顶，丢者失重，顶则僵硬，均不为上乘。

如能做到恰到好处，它将为转换步法的上下相随，创造了有利条件。

在做弓步定势时，实腿之蹬出也如同臂之伸出，做到将展未展就可以了。

过展也就是硬挺，显得僵；如果曲度过大，等劲出不来，显得有劲使不出来。

而虚腿之撑，是通过缓冲作用，先以脚跟着地，继之脚板踩地，五趾抓地，然后使膝盖向前弓出，使弓出之膝盖与小腿略向前倾，以膝不过脚尖为度，加强前撑力。

这样一蹬一撑，即不丢不顶，显得下盘有力而稳健。

在做弓步定势时，前小腿与膝盖如果呈垂直状，则撑劲使展不出来，而后腿也蹬不出劲来。

如果膝盖过了脚尖，就会失去重心，而后腿使不出劲来。

惟有使小腿与膝盖呈倾斜，以膝盖不过脚尖，才能发挥蹬撑两劲比较完整的力量。

5.左棚与右棚：右手为单手棚，右棚为双手棚。

所为棚，在此是指以臂之棚劲，将对方击来之拳或掌架起，使其不得接近。

但为什么左棚的弓步上身呈正直形状，而右棚之右弓步的上身却成倾斜状？

在这里需要说明一下：由于人体结构不同以及拳式与拳法的要求也不同，所以，对身法的要求也不同。

。

如果属顺劲，当上肢两臂伸之，均为同一方向，而躯干则呈倾斜状，这时的躯干与下肢构成整体，就有助于上体力量的增强，也就是人们常说的横撑抗巨力，立木顶千斤。

如果不是同一方向，而是异向的，（如拳式中之右棚，两臂上下分的，而单鞭和扇通臂是分前后的）

。

因之躯干和下肢，只能是以腰为界，保持上身中正，不偏不倚，两者兼顾了。

如果上身是呈倾斜状，势必顾此失彼，则不得力，而正直则得力，是两者兼顾合作之故。

关于以上所讲几势，请习练者最好参看杨公宗师澄甫拳照，或个人亲自体验其中之道理。

6.忌臀部突出。

在屈腿下蹲时，请注意收臀部，尤其是体形较肥胖的学者，更应注意。

这不仅是外观不雅，主要是不得力，不舒服，容易憋气。

当然也不是说瘦小的学者就可以不注意收臀。

实际上胖人瘦人都一样，凡是不符合要领要求的形象都不会好看。

其形象美的，动作也感到舒服，这就是顺。

如果不顺，自然也就不会美，当然也就不会舒服。

7.在作左棚之右臂，极易悬肘，而左腿向前迈步时，往往偏向右侧；在做右棚时，左肘易悬起，而右腿向前迈步时，也易向左侧，这就需要注意沉肩坠肘，松腰松胯的要领及迈步的稳、准和方位。

<<杨氏太极拳表演比赛套路>>

<<杨氏太极拳表演比赛套路>>

编辑推荐

《杨氏太极拳表演比赛套路(四十九式)》问世以来，由于内容丰富，拳姿舒展雄健，堪称楷模，深受广大爱好者的欢迎与喜爱，虽时隔数载，至今仍然是习练杨氏太极拳者所必须遵照摹练之蓝本。

<<杨氏太极拳表演比赛套路>>

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>