

<<简化杨式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<简化杨式太极拳>>

13位ISBN编号：9787810515429

10位ISBN编号：781051542X

出版时间：2000-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：张勇涛

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>

<<简化杨式太极拳>>

前言

杨式太极拳是流行最广的太极拳种之一，深受太极拳爱好者喜爱。

杨式太极拳是一代宗师杨露禅所创，历经三代研习，由杨澄甫最后定型。

杨家各代威震中华的武功轶事，以及太极拳在医疗康复、强身健体、陶冶性情等方面的奇特功效，使杨式太极拳成为在中国，乃至全世界影响最深、传播最广的神州武术奇葩。

目前谈及传统杨式太极拳，主要是指杨澄甫定型的85式拳架。

这套拳架舒展简洁，结构严谨，身法中正，动作和顺，轻灵沉着；练法上由松入柔，刚柔相济，具有独特的技术风格和很高的锻炼价值，因此它深受广大群众喜爱。

然而，繁难冗长的传统太极拳套路，对于生活节奏快、工作繁忙、锻炼时间少的现代人已不太适用。因此出现了“简化四十二式杨式太极拳”。

此套拳是著名太极拳名家崔立志、太极拳名师崔秀辰父女二人在普及传统杨式太极拳过程中，既适应现代生活，又保留传统特色的新尝试。

<<简化杨式太极拳>>

内容概要

杨式太极拳是流行最广的太极拳种之一，深受太极拳爱好者喜爱。

杨式太极拳是一代宗师杨露禅所创，历经三代研习，由杨澄甫最后定型。

杨家各代威震中华的武功轶事，以及太极拳在医疗康复、强身健体、陶冶性情等方面的奇特功效，使杨式太极拳成为在中国，乃至全世界影响最深、传播最广的神州武术奇葩。

笔者自幼随外祖父崔立志习武，受益颇多，深感“简化杨式太极拳(42式)”套路更易于普及推广。

今应北京体育大学出版社之邀，将传统杨式太极拳四十二式简化套路整理成册出版，并定名为“简化杨式太极拳（42式）”，供广大太极拳爱好者学练参考。

<<简化杨式太极拳>>

作者简介

张勇涛 1943年出生，杨式太极拳嫡传第五代传人，中国武术七段。

现任北京市武术协会副秘书长、北京市武术协会委员、北京市杨式太极拳研究会副会长，国家武术一级裁判。

祖籍河北。

出身武术世家。

外祖父崔立志是杨式太极拳一代宗师杨澄甫入门弟子，是杨式太极拳第四代主要传人之一。

母亲崔秀辰是北京杨式太极拳研究会首任会长，自幼随外祖父习武，勤学苦练、潜心钻研，尽得杨式太极拳械之真谛。

从60年代起，参加北京市和全国太极拳比赛，取得了优异成绩。

其中1978、1980年曾连续三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·推手锦标赛剑术第二名；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，专心致力于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设场教授杨式太极拳。

1997年和1998年两次应邀赴日本教授杨式太极拳。

1998年10月，作为杨式太极拳方阵代表，参加了天安门广场的万人太极拳表演。

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

。

<<简化杨式太极拳>>

书籍目录

第一章 简化杨式太极拳概述 一、杨式太极拳风格特点 二、杨式太极拳练功程序及步骤 三、杨式太极拳健身机理 四、杨式太极拳学练要领 第二章 简化杨式太极拳动作规格 一、基本手型 二、基本手法 三、基本步型 四、基本步法 五、基本身法、眼法 六、基本腿法 第三章 简化杨式太极拳（42式） 一、动作名称 二、动作图解 三、动作布局示意图 第四章 杨式太极拳传统套路（85式） 一、动作名称 二、动作图解

<<简化杨式太极拳>>

章节摘录

第一章 简化杨式太极拳概述 杨式太极拳是太极拳主要流派之一。

杨式太极拳的创始人杨福魁（1799- 1872年），字露禅，出身于河北广平府永年县城南关的一个农民家庭。

永年县学武之风源远流长，杨露禅从小就学 练少林拳，后经人介绍到河南陈家沟拜陈长兴为师。

河南陈家沟的太极拳形成于明末清初，至陈家沟九世祖陈王廷基本定谱。

杨露禅先后三进陈家沟学拳18年，在陈长兴的指导下，不分寒暑刻苦研练，最终其拳术水平达到了出神入化的地步。

不久，杨露禅应邀进京教拳，使太极拳在北京城广为流传，当时北京城内的官宦人家以能请到杨露禅教拳为荣。

就这样，杨露禅带着他的两个儿子杨班侯（1837—1892年）和杨健侯（1839-1917年）长期在瑞王府中教拳，直到晚年才回到家乡。

杨班侯是杨露禅的第二个儿子，自幼随父学武，练就一身好功夫。

杨健侯是杨露禅的第三个儿子，善于使巧劲，练拳刚柔相济，对刀、剑和枪等也有很深的造诣。

杨健侯的第三个儿子杨兆清（1883 - 1936年），字澄甫，聪敏过人，深得杨班侯和杨健侯的亲授，艺精技高，成为杨式太极拳的一代宗师。

杨澄甫性情温厚，拳术棉里藏针，刚柔相济，舒展大方，为许多人所欣赏和仿效。

插图：插图：

<<简化杨式太极拳>>

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>