

<<杨式太极拳械集粹>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极拳械集粹>>

13位ISBN编号：9787810518451

10位ISBN编号：7810518453

出版时间：2002-11-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：张金普

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>

<<杨式太极拳械集粹>>

前言

太极拳因其具有内容丰富，结构严谨，造型优美，刚柔内含等特点，并具有疏通经络，强身疗疾，延年益寿，陶冶情操的作用，所以深受大众的喜爱。

一代宗师杨澄甫定形定势的杨式太极拳，自上个世纪以来流传至今，广泛普及，表现出了强大的生命力和隽永的魅力。

现在，社会上会练一两套太极拳的人很多，但能了解、掌握太极门全套技艺的人则不多见。

《杨式太极拳械集粹》将拳及剑、刀、棍、枪等长短兵器的单练和对练一一作了介绍，它的出版，将会对继承和弘扬太极传统文化起到很好的作用。

张金普师兄是我老师蒋玉堃的早期学生，对于杨式太极门的拳械掌握得比较全面，特别是他勤学苦练，为人厚道，深得广大太极拳爱好者的爱戴。

《杨式太极拳械集粹》可以说是他几十年心血的结晶。

他生活中别无所好，只是几十年来勤研太极拳，且有一位贤惠善良的贤内助始终如一地支持他，两位老人的道德高尚，家庭和睦，晚辈孝顺，堪为表率。

张师兄技艺有成，硕果累累，他曾著作出版过《健身太极刀》、《健身太极拳》等书，深得各界一致好评，真正做到了奉献于民众，无愧于先师。

<<杨式太极拳械集粹>>

内容概要

《杨式太极拳械集粹》的太极拳部分包括：杨式大功架太极拳、杨式小功架太极拳和太极对拳。

杨式太极拳定型大功架后，杨式小功架太极拳已为吴式太极拳继承，因此只作为后人的认知。

杨式太极剑部分包括：杨式太极剑。

杨式太极剑还保留了传统套路名实相符的练法，如三环套月、迎风掸尘、白虎揽尾、野马跳涧和鲤鱼跳龙门等，很有欣赏价值。

杨式太极刀部分包括：太极刀单练及对打。

是杨式太极刀的发展和完善。

杨式太极长兵器部分包括：杨式太极棍、太极黏连棍单练及对打；太极十三枪及对打。

杨式太极棍和太极黏连棍是杨式太极器械的补充；太极十三枪单练和对打是杨式太极扎杆的继承和发展。

传统套路主张体用结合，“体”是身体力行，“用”是学以致用。

蒋老师说过：“学拳不练对打，犹如开花不结果。”

对打套路是防身、御敌之宝。

通过《杨式太极拳械集粹》，可以窥见杨式太极拳械的全貌，从而避免了过去“口传身授”对杨式太极遗产的流失。

<<杨式太极拳械集粹>>

书籍目录

序序二前言七言诗四则第一章 杨式太极第一节 杨式太极拳概说第二节 杨式太极拳(械)基本功与步型第三节 太极拳功理概述第四节 太极拳功法概述第五节 杨式大功架太极拳一、杨式大功架太极拳动作名称二、杨式大功架太极拳帮学歌诀三、杨式大功架太极拳动作说明第六节 杨式小功架太极拳一、杨式小架太极拳动作名称二、杨式小架太极拳帮学歌诀三、杨式小功架太极拳动作说明第七节 太极对拳一、太极对拳简介二、太极对拳动作名称三、太极对拳帮学歌诀四、太极对拳动作说明第二章 杨式太极剑第一节 杨式太极剑概说第二节 杨式太极剑基本知识第三节 杨式太极剑一、杨式太极剑动作名称二、杨式太极剑帮学歌诀三、杨式太极剑动作说明第三章 杨式太极刀第一节 杨式太极刀概说第二节 太极刀基本常识第三节 太极刀单练第四节 太极刀对打第四章 杨式太极棍第一节 杨式太极棍概说第二节 太极棍基本知识第三节 杨式太极棍一、杨式太极棍动作名称二、杨式太极棍动作说明第四节 太极黏连棍单练一、太极黏连棍单练动作名称二、太极黏连棍单练帮学歌诀三、太极黏连棍单练动作说明第五节 太极黏连棍对打一、太极黏连棍对打动作名称二、太极黏连棍对打攻防符号与落点三、太极黏连棍对打动作说明第五章 杨式太极枪第一节 杨式太极枪概说第二节 杨式太极枪基本知识第三节 杨式太极枪单练一、杨式太极枪单练动作名称二、杨式太极枪单练动作说明第四节 杨式太极枪对打一、杨式太极枪对打动作名称二、杨式太极枪对打动作名称和攻防符号三、杨式太极枪对打动作说明附 太极理论集注太极拳经及注释太极拳论及注释十三势行功歌诀及武禹襄解十三势行功心解及注释四字秘诀及注释撒放秘诀及注释五字诀及说明打手歌及注释搗手十六目(推手十六目)及注释太极拳说十要太极拳之练习谈太极拳的精气神太极拳六论太极功六项法则的生理与技击关系太极拳术十要浅释论静、松、柔与得气论太极拳的精华论太极拳与健身后记之一——杨式太极拳、械集粹出版说明后记之二——武术名师蒋玉堃的一生活后记之三——杭州拳师朱廉方简介

<<杨式太极拳械集粹>>

章节摘录

插图：第三十七势 退步跨虎接上势，含胸、拔背，向前提起右膝，双拳变掌，在右膝盖上分开，向左右下按至两膝旁，抖腕，即两腕以腕为轴均向外旋至虎口向上时再向前环抱，十指相对，如抱大树状。

随即在胸前交叉成斜十字。

双腕外抖时右足经左足里侧后退一步，暂成小左弓步（图201、202）接着右转腰，身后坐，带动双手至右耳旁。

随即左手下落至右腕下，双手手心斜向北，此时面已向南。

再左转腰，含胸、沉肩（左肩稍塌），面转向东，勿起身。

双手摆腕上下分开，即摆左腕经胸前下落至左大腿外侧，摆右腕上棚至右额旁，双臂均成弧形。

左足尖略前伸点地，沉裆成左低架虚势，极目远眺，英姿奕奕，如跨虎上。

此势与白鹤亮翅均为分开之势，但此势较低，双手略开。

（图203、204）

<<杨式太极拳械集粹>>

编辑推荐

《杨式太极拳械集粹》由北京体育大学出版社出版。

<<杨式太极拳械集粹>>

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>