第一图书网, tushu007.com

<<嫡传杨家太极刀>>

图书基本信息

书名：<<嫡传杨家太极刀>>

13位ISBN编号：9787811006353

10位ISBN编号：7811006359

出版时间：2006-9

出版时间：北京体育大学出版社

作者：傅声远

页数：54

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

<<嫡传杨家太极刀>>

内容概要

作者傅声远，敦厚稳重、朴实无华、虚怀若谷，太极拳造诣颇深，在国内外武术界享有崇高威望，其拳架纯正，沉稳中带有轻灵，拳、剑、刀、杆(枪)、推手无靡不精。
《嫡传杨家太极刀》中图照分别摄于2003年和2006年，图照清晰，架式纯正，动作规范，详解拳理拳法，通俗易懂，是一部难得的传统杨氏太极拳资料，堪称当今学习杨氏太极拳之范本。

第一图书网, tushu007.com

<<嫡传杨家太极刀>>

书籍目录

1．七星跨虎交刀势2．腾挪闪展意气扬3．左顾右盼两分张4．白鹤展翅五行掌5．风卷荷花叶内藏6．玉女穿梭八方势7．三星开合自主张8．二起脚来打虎势9．披身斜挂鸳鸯脚10．顺手推舟鞭作篙11．下势三合自由招12．左右分水龙门跳13．卞和携石凤还巢

章节摘录

一、七星跨虎交刀势1.向南方，双脚开步站立，双臂在两旁放松，左手拿刀，刀尖向上，刀背靠着手臂，刀刃朝前。
2.左手转向右面，身体重心落于右脚同时把左腿提起，而右手慢慢握成拳。
3.左腿转向正东，左脚趾朝向东北方，坐左腿而把右脚慢慢地往东前方放，同时身体转向东面。
而双手于胸部往前，左手交叉于右手的腕部。
4.右腿退一步而双手往右并右拳打开成掌。
5.重心放于右脚，提起左腿并把左脚趾朝向东面。
同时把双手打开（同跨虎势）。
插图：

第一图书网, tushu007.com

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