

传统杨氏太极拳

# 名家实战

用法荟萃

杨礼儒 李秀 编著



新星出版社 NEW STAR PUBLISHER



# 目 录

序 .....	3	十九、高探马实战用法 .....	50
前言 .....	4	二十、左右分脚实战用法 .....	52
第一部分 本书收录有关杨氏太极拳著作及传统名家简介 .....	6	二十一、左转身蹬脚实战用法 .....	54
荟萃的杨氏太极拳著作目录 .....	6	二十二、进步栽捶实战用法 .....	56
传统杨氏太极拳名家简介 .....	6	二十三、右蹬腿实战用法 .....	58
第二部分 传统杨氏太极拳名家实战用法 .....	10	二十四、左右打虎实战用法 .....	60
一、起势实战用法 .....	10	二十五、双峰贯耳实战用法 .....	63
二、揽雀尾实战用法 .....	11	二十六、野马分鬃实战用法 .....	65
三、单鞭实战用法 .....	16	二十七、玉女穿梭实战用法 .....	67
四、提手上式实战用法 .....	18	二十八、单鞭下势实战用法 .....	70
五、白鹤亮翅实战用法 .....	20	二十九、金鸡独立实战用法 .....	71
六、左右搂膝拗步实战用法 .....	22	三十、高探马穿掌实战用法 .....	74
七、手挥琵琶实战用法 .....	25	三十一、转身十字腿实战用法 .....	76
八、进步搬拦锤实战用法 .....	27	三十二、进步指裆捶实战用法 .....	77
九、如封似闭实战用法 .....	29	三十三、上步七星实战用法 .....	79
十、十字手实战用法 .....	31	三十四、退步跨虎实战用法 .....	81
十一、抱虎归山实战用法 .....	33	三十五、转身摆莲实战用法 .....	83
十二、肘底捶实战用法 .....	35	三十六、弯弓射虎实战用法 .....	85
十三、倒撵猴实战用法 .....	38	第三部分 杨澄甫先生重要论述及杨氏太极重要拳谱 .....	88
十四、斜飞式实战用法 .....	40	太极拳之练习谈 .....	88
十五、海底针实战用法 .....	42	太极拳术十要 .....	90
十六、扇通背实战用法 .....	44	论太极推手 .....	92
十七、转身撇身锤实战用法 .....	46	太极拳九要诀 .....	93
十八、云手实战用法 .....	48		



# 序

杨氏太极拳，具有强身祛病之效，又是自卫技击之术，由先祖杨禄禅首创，至先父杨澄甫定型，至今已历经六世，经百余年而不衰。如今习练者日增，遍及海内外，成为体育运动中最适宜健身的深合科学原理的优秀拳种之一。

先父门下众多技艺杰出的亲传弟子，他们为杨氏太极拳的传播和普及作出了突出的贡献，至今这些弟子的后裔及传人仍然在世界各地继续推动着杨氏太极拳的传播与发展。他们为世人留下了许多经典太极书籍，这些书籍成为后人研究揣摩的范本。

《传统杨氏太极拳名家实战用法荟萃》一书即将付梓，很高兴。该书收集了先父和我大哥振铭、二哥振基，还有本人以及先父亲传弟子如牛春明、陈

微明、崔毅士、李雅轩、郑曼青等先生的太极拳著作，采用先父的拳照及双人对敌图为主要图谱，把各位门人杨氏太极拳名家对杨氏太极拳各式用法的诠释进行归类编辑，对照比较，使得本书无论是形式还是内容、资料都呈现新颖独到之处，让人赏心悦目。我认为，这项工作做得非常有意义，填补了学术研究工作的一项空白，为广大太极拳爱好者特别是杨氏太极拳同门，研究杨氏太极拳的技击用法提供了宝贵的学习资料。

太极拳经典拳论中曾提出过“详推用意终何在？延年益寿不老春。”强调太极拳对于人体保健的重要作用。但太极拳作为一种武术，具有丰富的攻防内含，有其独特的“法”（身法）和

“术”（攻防技巧）。我们了解了每一拳势的技击含义，就能在套路练习时有的放矢，出手抬足有的放矢，动作更有针对性，不仅能为将来的推手、散手习练打下坚实的基础，而且相应地健身效果也会更好。

编者杨礼儒，为本人入室弟子，多年习练、推广杨氏太极拳，很有成绩；李秀是其学生，毕业于高等体育学府，海南大学武术讲师，致力于传统杨氏太极拳的习练和研究。他们在习练、教学之余，能静下心来，广采博取，这种精神我很欣赏，因此，乐为之序，故并将此书推荐给众拳友。

杨振铨  
2006.7.24.

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载







## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>