

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 杨氏太极拳基本功	(1)
一、预备桩	(1)
二、无极桩	(2)
三、马步桩	(3)
第二节 杨氏太极拳普及套路介绍	(3)
一、杨澄甫先生所传普及套路	(3)
二、国家体育运动委员会主持整理之普及套路	(6)
三、崔毅士先生所传普及套路	(8)
四、刘高明先生所传普及套路	(9)
五、杨式太极拳竞赛套路	(11)
第三节 杨氏太极剑、刀的一般练法	(12)
一、杨氏太极剑的一般练法	(12)
二、杨氏太极刀的一般练法	(14)
第二章 高难套路介绍	(15)
第一节 精选七十二式杨氏太极拳	(15)
一、精选七十二式杨氏太极拳套路简介	(15)
二、精选七十二式杨氏太极拳套路特点	(16)
三、精选七十二式杨氏太极拳动作名称顺序	(17)

四、精选七十二式杨氏太极拳动作图解	(20)
第二节 杨氏太极剑参赛套路	(68)
一、杨氏太极剑参赛套路简介	(69)
二、杨氏太极剑参赛套路特点	(70)
三、杨氏太极剑参赛套路的动作名称顺序	(70)
四、杨氏太极剑参赛套路动作图解	(71)
第三节 太极十三刀	(115)
一、太极十三刀、刀法简介	(116)
二、太极十三刀、刀法特点	(117)
三、太极十三刀、刀诀及动作名称顺序	(118)
(一) 太极十三刀、刀诀	
(二) 太极十三刀动作名称顺序	
四、太极十三刀动作图解	(122)
第三章 杨氏太极论著	(164)
第一节 杨氏秘传九诀	(164)
一、全体大用诀	(164)
二、十三字行功诀	(165)
三、十三字用功诀	(166)
四、八字法诀	(166)
五、虚实诀	(166)
六、乱环诀	(167)
七、阴阳诀	(167)
八、十八在诀	(167)
九、五字经诀	(167)
第二节 杨澄甫先生论著	(168)
一、太极拳之练习谈	(168)
二、太极拳术十要	(171)

第一章 概 述

第一节 杨氏太极拳基本功

近年来为了便于普及太极拳运动，教学时多以学练架式入手，即所谓盘架子。如此教学往往仅用2—3月的时间，即可学会一个简单套路。再经2—3月的学练，架子稍好，即有入门之感。稍用心者经一年半载，即可参赛表演。为了参赛时能取得较好成绩，再练些压腿、踢腿、撼腰、下势。然而如此习练，既无内劲，气又飘浮，很难理解杨氏太极拳之真谛。昔日前辈初学太极拳时，均需先练桩功，且历时甚久。待身法纯正，气至丹田后，再逐式学练。则式势易于理解，方能入其门径。故杨氏太极拳之基本功，首推杨氏三种桩功，今分别介绍于后。

一、预备桩

预备桩，又可称为太极拳预备桩，此桩最为简单，但意义深远。它既为太极拳起式前和收式后之姿势。又为贯穿太极拳、剑、刀等各式之身法，故以此桩入门，最为捷径。

预备桩的练法是两脚平行开立，双足外缘与胯同宽，头

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/>