

# 作者简介



## 杨礼儒

杨礼儒，山西太原人，1945年7月出生，经济师。现为海口市传统杨氏太

极拳协会副会长兼总教练，中国武术六段。

1969年起，拜著名杨氏太极拳第四代传人杨振铎先生为师，系统习练传统杨氏太极拳、械、推手、散手，为杨师入室弟子。1982年山西省杨氏太极拳研究会成立，任副秘书长、拳艺组副组长及太原市杨氏太极拳协会副会长等职。1992年调入海口工作。1998年发起成立海口市传统杨氏太极拳协会，自1999年起带领协会队员参加国内外一系列太极拳赛事，共获各类奖牌30余枚，教授学员三千余众，培训了众多杨氏太极拳优秀骨干。

地址：海南省海口市海甸一西路8号  
省水产供销公司宿舍5-401  
邮编：570208



## 李秀

李秀，海南省万宁人，1970年出生，大学本科，海南大学体育部讲

师，海南省武协副秘书长，海口市传统杨氏太极拳协会秘书长，国家一级武术裁判员，中国武术六段。

1993年毕业于北京体育学院（现北京体育大学）体育系武术专业，为一级武术运动员，1997年跟随杨氏太极拳第五代传人杨礼儒先生系统习练传统杨氏太极拳、械。现致力于太极拳教学与研究，在高校和社会上进行杨氏太极拳的推广教学与科研工作。

地址：海南省海口市海南大学体育部  
邮编：570228  
E-mail: lixiu1970@163.com

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、进步搬拦捶实战用法 .....	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、转身撇身捶实战用法 .....	46	太极拳九要诀 .....	93
十八、云手实战用法 .....	48		

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/>