

<<太极五星捶>>

图书基本信息

书名：<<太极五星捶>>

13位ISBN编号：9787500925187

10位ISBN编号：7500925182

出版时间：2004-3-1

出版时间：人民体育出版社

作者：马金龙

页数：511

字数：392000

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>

## <<太极五星捶>>

### 内容概要

太极五星捶也是传统太极拳的一个流派，是近代著名武术大师李瑞东先生根据杨露禅先辈的拳路创编而成的，又称李式太极拳，在北京、天津、河北省一带广为流传。

习练“太极五星捶”可以根据图解说明认真演练，同时，还必须细心研习歌诀，默识揣摩，这些歌诀都是先师精心锤炼的精华，对于今后高层次的演练很有帮助。

只有勤学苦练，而又能认真领悟歌诀者，方能渐至随心所欲。

## <<太极五星捶>>

### 作者简介

马金龙男1934年生于北京。

自幼习武。

先后从师高瑞周、马玉清、常振芳、王培生、任万良等国内外著名武术家，苦修五十余年而不辍。

1981年全国武术观摩交流大会获李式太极拳第一名，是李式太极拳第三代传人。

1994年曾赴国外表演，获国外武林界好评。

多年来有美国、日本、瑞士、瑞典等国家的国际友人慕名前来学艺。

著述颇丰，目前已发表《太极五星捶》《太极剑》《五龙拳》《铁裆功》《太极拳二十二式》等多部著作。

## &lt;&lt;太极五星捶&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 李瑞东的“太极五星捶”及其风格特点第二章 五行捶的手型、步型、腿法及基本桩功练习 第一节 手型（掌、拳、钩） 第二节 步型 第三节 腿型 第四节 太极五星捶的基本桩功练习 第五节 组合桩功 第六节 学习太极五星捶的基本桩功练习第三章 太极五星捶动作图解 第一节 太极五星捶动作名称 第二节 太极五星捶动作图解 附：太极五星捶歌诀（一） 太极五星捶歌诀（二） 太极五星捶歌诀（三）第四章 太极五星捶精练套路动作名称 第一节 太极五星捶精练套路 第二节 太极五星捶精练套路动作图解第五章 太极五星捶精练套路的技击作用图解第六章 谈谈“铁裆功”的“体”和“用” 第一章 李式五龙拳 第一节 习练五龙拳的心得体会 第二节 五龙拳动作名称 第三节 五龙拳的基本动作和要点 第四节 五龙拳动作图解第八章 李式太极剑 第一节 李式太极剑的构造、持剑方法、剑诀及用途 第二节 李式太极剑法十三势简介 第三节 学练李式太极剑入门指南 第四节 李式太极剑动作名称 第五节 节式太极剑动作图解马金龙老师习武简介附录一 谈谈对太极拳“拳论”的点滴认识和体会附录二 浅谈站桩功与坐禅之方向附录三 李式太极拳歌诀附录四 李式太极拳传系表

<<太极五星捶>>

章节摘录

插图

<<太极五星捶>>

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>