

# 《杨式太极六十六式弓林拳》

## 图书基本信息

书名：《杨式太极六十六式弓林拳》

13位ISBN编号：9787500915737

10位ISBN编号：750091573X

出版时间：1999-1

出版社：人民体育出版社

作者：张楚全

页数：231

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《杨式太极六十六式弓林拳》

## 内容概要

弓林太极拳面世约70余年，由杨式太极拳一代大宗师杨澄甫先生传授部分弟子，但其间一直未广泛传播该拳为杨式太极拳中的优秀拳式。所谓弓林，取其式中一身备有五张弓之意，动作名称亦多有带弓字的招式。本书从访拳式的风格特点、拳论拳理、拳谱、拳式演练套路等多方面进行详尽介绍。

# 《杨式太极六十六式弓林拳》

## 作者简介

张楚全，浙江省舟山市人。1929年生，现今69岁。浙江省舟山市武术协会杨式太极拳研究会会长。

一生酷爱太极拳，先后师从王定良老师和杨澄甫先生的弟子赵桂恒老师，又从顾留馨先生深研拳理拳法，积累了丰富的杨武太极拳的理论和实践知识。

一贯重视对拳架与拳理、技击应用与肌肉骨骼、动作起承转合运行与生理运动的规律、外形之动与人体内因的调节等方面的探讨，努力使传统拳种在保持固有风格的条件下，上升到现代科学的高度。去年，所著《杨式秘传129式太极拳》正式出版，大受欢迎，本书是其又一力作。

# 《杨式太极六十六式弓林拳》

## 书籍目录

- 第一章 弓林太极拳的特点
- 第二章 弓林太极拳的风格
- 第三章 正确理解拳论 提高练拳效果
- 第四章 六十六弓式林太极拳套路
- 第五章 太极拳的实质
- 第六章 太极拳中有哲理
- 后记

# 《杨式太极六十六式弓林拳》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)