



一本看了就能打好太极拳的好书

杨式太极拳

传统套路

黄氏教学法

黄明山 编著

还杨式太极拳

本来面目

北京体育大学出版社

杨式太极拳传统套路黄氏教学法

■责任编辑 董英全

■封面制作 东雪工作室



教理、学理、明理、实践理、体现理，使拳理紧密结合形体动作。

学练者从定式教学与站桩开始，全身上下从头到脚均体现太极拳的全部理法，使拳姿『标准化』、『规范化』、『定型化』，拳姿均达到『五弓俱张』与『劲整』，无『过』与『不及』之毛病。

使『心知』变为『身知』，最后达到『心知』与『身知』的合一，还杨式太极拳以本来面目。



ISBN 7-81100-021-0



9 787811 000214 >

ISBN 7-81100-021-0/G·22

定价：32.00 元



杨式太极拳 传统套路

黄氏教学法

黄明山 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 董英双
责任编辑 董英全
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 建 林
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极拳传统套路黄氏教学法/黄明山编著. - 北京:北京体育大学出版社, 2003.9
ISBN 7-81100-021-0

I. 杨… II. 黄… III. 太极拳, 杨式-套路(武术)
IV. G852.111.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 074435 号

杨式太极拳传统套路黄氏教学法

黄明山 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 880×1230 毫米 1/16
印 张 16
插 页 20

2003 年 9 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

ISBN 7-81100-021-0/G·22

定 价 32.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



黄明山，字理中，1929年生于浙江宁波。自幼即习杨式太极拳，先后师从张庆麟（杨澄甫老师内侄）、田兆麟、顾冠帧诸先生，为杨式太极拳第五代传人。1972年又始从凌志安老师习陈式太极拳一、二路及陈式太极剑。此后寻师访友，练拳不辍。现为南京市武术协会会员、上海市陈式太极拳研究会永久会员。

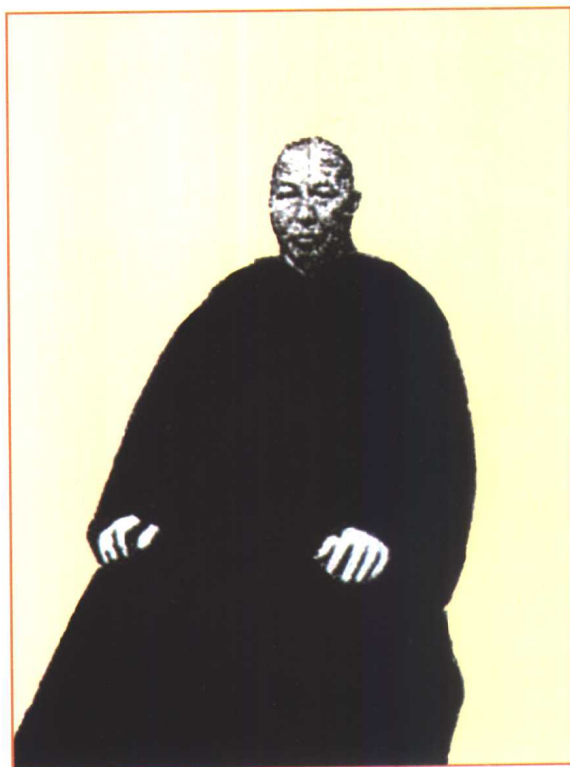
黄明山以武会友，交游甚广，所学亦博，尤擅作曲与书法。近几年来，曾在《武林》、《太极》等杂志发表论文多篇，平生致力于悟解杨式太极拳之奥妙，深得其拳理所在。有感今之习杨式太极拳者误传、误导甚多，“心知”与“身知”相脱节，遂于1995年发愤写作《标准杨式太极拳传统套路电视录像讲座》，2000年秋初稿完成，并创编“黄氏教学法”，愿以余生之力纠错勘误，还杨式太极拳以本来面目。



杨澄甫宗师 (1883~1936)



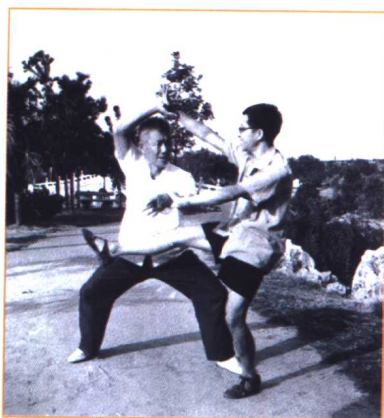
张庆麟老师



田兆麟老师



与凌志安老师合影



1978 年与蒋玉堃老师在南京
白鹭洲公园合影



1971 年送顾大椿老师
去新疆留影



1990 年在南京通讯兵工程学院举办陈式太极拳学习班留影



1999 年 8 月, 河北省石家庄市省直太极拳
总站站长赵济夫与巩向萍、张玉凤
来宁交流杨式太极拳拳艺期间留影



1990 年在南京通讯兵工程学院举办陈式太极剑学习班留影

1995 年在南京大学举办陈式太极
剑学习班,与德国留学生学员合影

霍 林 黄 曹
继 雪 明 越
先 梅 山

苏 马
东 康
亚 慈



1995 年在南京大学举办杨式太极
拳学习班,与日本留学生学员合影

蔡 中 黄 小 三 岛
梅 村 明 幡 浦 美
芬 美 山 泰 健 奈
 穗 雅 司 子

2001 年在南京市举办
传统杨式太极拳学习
班,结业时合影



奚从见 栾平宁 王学东 鞠苏民 王衡奇 郭瑞 孟庆中 杨冬海 汤伟 田惠敏 姜建功
卓玉才
汪从金 肖春茂 夏立英 杨晓宁 李昌贤 黄明山 徐在虎 李成觉



与学员王学东合影



指导学员姜建功练“搂膝拗步”



与学员周水才合影



2002年5月辅导王凯练“下势” 徐学业摄



与东方摄影社摄影师徐幸合影

杨式太极拳传统套路演练全图









71 斜飞式



72 提手上式



73 右靠(一)



74 右靠(二)



75 右靠(三)



76 白鹤亮翅



77 左搂膝拗步(过渡式)



78 左搂膝拗步



79 海底针(一)



80 海底针(二)



81 海底针(三)



82 海底针(四)



83 扇通背



84 右转身左肋捶



85 右转身撒身捶



86 搬拦捶(过渡)



87 搬拦捶(搬)



88 搬拦捶(拦)



89 搬拦捶(捶)



90 左抱球



91 揽雀尾(拥)



92 揽雀尾(捋)



93 揽雀尾(挤)



94 揽雀尾(按一)



95 揽雀尾(按二)







