



最佳教学方案

与太极拳名师面对面，
逐式习练，快速掌握。

宋玉鹏先生 全真亲授

杨式太极第五代正宗、中华武术名家

中华太极传承数百年的不朽典范

杨门独创，最完整最全面的终极套路
结合杨式太极特有的『气沉丹田』呼吸法

Yang's Tai chi
Traditional 85

传统
85
式拳

杨式
太极

宋玉鹏 编著

成都时代出版社

杨式
太极
传统
85
式拳
Yang's Tai chi
Traditional 85

宋玉鹏 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

杨式太极传统85式拳 / 宋玉鹏编著. —成都: 成都时代出版社, 2012.3 (2012.11重印)

ISBN 978-7-5464-0556-8

I. ①杨… II. ①宋… III. ①太极拳—基本知识
IV. ①G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 008524 号

杨式太极传统85式拳

YANGSHI TAIJI CHUANTONG 85SHIQUAN

宋玉鹏 编著

出品人	段后雷 罗 晓
责任编辑	李 佳
责任校对	周 慧
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	干燕飞

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	12
字 数	210千
版 次	2012年3月第1版
印 次	2012年11月第2次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0556-8
定 价	39.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097



太极拳是中华道家文化、传统中医药学和传统技击技术完美融合的产物，经过历史的演进和沉淀，它成为一个涵盖阴阳五行、中医中药、健身搏击等内容的庞大而完整的文化体系，是中华民族文化宝库中一颗璀璨的明珠。

作为中国古老的拳法之一，太极拳秉承天人合一、阴阳消长的生命哲学理论，在历代贤哲的探索、推动下，逐渐发展成为一种集保健养生、习武防身为一体的武术功法，并在广阔的中华大地开枝散叶，焕发出勃勃生机。历代以来，习练者不知凡几，并还有越来越多的人喜爱且投身于太极拳习练中去。

由于习练者众多，各人对太极拳文化的理解和为太极拳的发展作出的贡献均有不同。中国的太极拳发展至今，渐渐形成了五大流派。其中，杨式太极拳普及最广，其在全面继承了陈式太极拳的精髓的同时，又结合社会发展需要，形成了自己独特的风格。杨式太极拳宁静柔和，飘逸大方，在松柔中显示端庄、凝重中展现肃穆；呼吸、意识、动作三位一体，合而为一，能充分发挥太极拳刚柔相济、动静相宜的特点，在诸多的拳种中显得尤为含蓄，更显其文化底蕴。因其流传最广，故获得了许多人的喜爱。

传统杨式太极85式拳是杨门独创、拳式最全面的一套太极拳法。它集百家所长，丰富细腻，编排合理，科学实用，结合了杨式太极特有的呼吸吐纳之法，是热爱太极拳的朋友修身养性、陶冶情操、强身健体、益寿延年的上佳之选。

本书著者宋玉鹏先生，自幼随父习武，先后拜于著名武术家张仁甫、石佩文门下，后拜杨式太极第四代褚桂亭先生为师，浸淫研习太极多年，多次在全国太极拳、剑比赛中名列前茅，也曾多次带队参加全国性比赛，屡获殊荣。为使太极习练者能少走弯路，得窥门径，本书在详解演练技法时，一招一式务求准确到位，并结合教练员多年习练总结出的理论与经验，对每一个动作步骤要领都详加解说，务求形象直观。其图文并茂的动作解析，一招一式细致入微，初学者可以轻松领悟杨式太极拳的真谛，水到渠成地掌握传统杨式85式动作的精要。

本书不仅能让您了解杨式太极的传承发展，感受太极独特的文化魅力，同时也能为太极爱好者指点迷津，帮助读者以最直观有效的方式习练太极拳法，修身养性，强身健体，为杨式太极拳这一武术奇葩的传承更添助力。



第一章 师出陈式 自成一派.....1

- | | |
|----------------|-----------------|
| 一、太极拳五大传统流派 | 二、杨式太极拳的起源及风格特点 |
| 三、手眼身法步，五点不可丢 | 四、如何练好杨式太极拳 |
| 五、中老年人练拳时的注意事项 | |

第二章 基本功.....10

- | | | |
|------|------|------------|
| 一、手型 | 二、掌法 | 三、拳法 |
| 四、步法 | 五、腿法 | 六、八种基本发力技法 |

第三章 拳法精解.....30

- | | |
|----------------|-------------|
| 一、杨式太极传统85式拳简介 | 二、关于图谱的几点说明 |
| 三、拳法精解 | |

第一段.....33

- | | | |
|-----------|----------|----------|
| 第一式 预备势 | 第二式 起式 | 第三式 揽雀尾 |
| 第四式 单鞭 | 第五式 提手上势 | 第六式 白鹤亮翅 |
| 第七式 左搂膝拗步 | 第八式 手挥琵琶 | |

第二段.....46

- | | | |
|------------|-----------|------------|
| 第九式 左右搂膝拗步 | 第十式 手挥琵琶 | 第十一式 左搂膝拗步 |
| 第十二式 进步搬拦捶 | 第十三式 如封似闭 | 第十四式 十字手 |

第三段.....57

- | | | |
|-------------|-----------|------------|
| 第十五式 抱虎归山 | 第十六式 肘底看捶 | 第十七式 左右倒撵猴 |
| 第十八式 斜飞势 | 第十九式 提手上势 | 第二十式 白鹤亮翅 |
| 第二十一式 左搂膝拗步 | 第二十二式 海底针 | 第二十三式 扇通背 |

第四段.....72

- | | | |
|-----------|-------------|-------------|
| 第二十四式 撇身捶 | 第二十五式 进步搬拦捶 | 第二十六式 上步揽雀尾 |
| 第二十七式 单鞭 | 第二十八式 云手 | 第二十九式 单鞭 |
| 第三十式 高探马 | | |

第五段.....84

- | | |
|--------------|-------------|
| 第三十一式 左右分脚 | 第三十二式 转身左蹬脚 |
| 第三十三式 左右搂膝拗步 | 第三十四式 进步栽捶 |

第六段.....93

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 第三十五式 翻身撇身捶 | 第三十六式 进步搬拦捶 | 第三十七式 右蹬脚 |
| 第三十八式 左打虎势 | 第三十九式 右打虎势 | 第四十式 回身右蹬脚 |
| 第四十一式 双峰贯耳 | 第四十二式 左蹬脚 | 第四十三式 转身右蹬脚 |
| 第四十四式 进步搬拦捶 | 第四十五式 如封似闭 | 第四十六式 十字手 |

第七段.....110

- | | | |
|------------|-----------|------------|
| 第四十七式 抱虎归山 | 第四十八式 斜单鞭 | 第四十九式 野马分鬃 |
| 第五十式 揽雀尾 | 第五十一式 单鞭 | 第五十二式 玉女穿梭 |
| 第五十三式 揽雀尾 | 第五十四式 单鞭 | 第五十五式 云手 |
| 第五十六式 单鞭 | | |

第八段.....138

- | | | |
|--------------|-------------|-------------|
| 第五十七式 下势 | 第五十八式 金鸡独立 | 第五十九式 左右倒撵猴 |
| 第六十式 斜飞势 | 第六十一式 提手上势 | 第六十二式 白鹤亮翅 |
| 第六十三式 左搂膝拗步 | 第六十四式 海底针 | 第六十五式 扇通背 |
| 第六十六式 转身白蛇吐信 | 第六十七式 进步搬拦捶 | 第六十八式 揽雀尾 |
| 第六十九式 单鞭 | 第七十式 云手 | 第七十一式 单鞭 |

第九段.....160

- | | | |
|--------------|-----------|-------------|
| 第七十二式 高探马带穿掌 | 第七十三式 十字腿 | 第七十四式 进步指裆捶 |
| 第七十五式 上步揽雀尾 | 第七十六式 单鞭 | 第七十七式 下势 |
| 第七十八式 上步七星 | | |

第十段.....170

- | | | |
|-------------|------------|------------|
| 第七十九式 退步跨虎 | 第八十式 转身摆莲 | 第八十一式 弯弓射虎 |
| 第八十二式 进步搬拦捶 | 第八十三式 如封似闭 | 第八十四式 十字手 |
| 第八十五式 收式 | | |

附：动作线路图.....181

| 附录 | 延伸阅读.....183

- | | |
|----------------|-------------|
| 一、太极与武侠小说、武侠影视 | 二、太极与其他艺术形式 |
|----------------|-------------|

杨式太极拳源出于陈式太极。它汲取陈式之长，经过杨露禅、杨班侯、杨健侯、杨澄甫等祖孙三代的钻研改良，最终自成一派，形成了结构严谨简洁、动作优美和顺的拳架风格。其因风格舒展，简单大方，刚柔相济，深受大众的喜爱，最终发扬光大，成为了世界上流传最广的太极拳流派。



一、太极拳五大传统流派

Five Traditional Schools Of Tai Chi

太极拳是中国的“国粹”。它遵循阴阳之理，以“引化合发”为主要技击方法；技击中，由听劲感知对方来力大小及方向，“顺其势而改其路”，将来力引化掉，强调借力打力、以柔克刚、以静制动，即所谓“四两拨千斤”“柔弱胜刚强”，是一种比较柔和舒缓、重意轻力、圆柔练内的拳术。它不仅能够达到调和阴阳、疏理经络、强身健体、延年益寿的效果，同时，还能防病疗疾，提高人的修养，健全人格，陶冶情操，是古人养生智慧的完美结晶，更是一项深受国内外人们喜爱的运动。

在长期的流传过程中，太极拳演变出许多流派，其中陈式、杨式、武式、吴式、孙式被称为“传统太极拳五大流派”。

1. 陈式太极拳

陈式太极拳由河南省焦作市温县陈家沟陈王廷于公元1644年前后综合当时各家拳法所创。陈王廷所创称为“老架”，共有七个套路，其中流传最广的有第一路和第二路（炮捶）。一路动作简单，柔多刚少，锻炼以缠丝劲为主，发劲为辅，具有缓、柔、稳的特色；二路动作较为复杂，速度快而紧凑，刚多柔少，锻炼以采捌为主、肘靠为辅，以快、刚、跃为特色。

陈式太极拳新架则是由陈氏第十七世陈发科，在陈式太极拳老架的招式中，增加了转腕缠绕等动作，由其本人修改、其子陈照奎定型的套路。

整体而言，陈式太极拳在练习时要求：虚领顶劲，立身中正，松肩沉肘，含胸塌腰，心气下降，呼吸自然；松胯屈膝，裆劲开圆，虚实分明，上下相随，刚柔相济，快慢相同，外形走弧线，内劲走螺旋；以身领手，以腰为轴，缠绕旋转。在运动时不断旋腰转脊，旋腕转膀和旋踝转膝，形成一动全动、贯穿整体的一系列无限延长的螺旋动作，即缠丝劲。

呼吸上讲究“丹田内转”和“气沉丹田”密切结合。

2. 杨式太极拳

杨式太极拳由杨露禅、杨班侯、杨健侯、杨澄甫等祖孙三代从陈式太极拳老架钻研改良而来，分为高、中、低三种架式。其架式舒展大方，动作简洁和顺，速度较为

均匀，绵绵不断，圆活自如，表现出气派大、形象美的独特风格；练法上由松入柔，积柔成刚，刚柔相济；呼吸上则单纯采用“气沉丹田”。

杨式太极拳的器械有杨式太极剑、杨式太极刀、杨式太极棍。此外还有太极推手、大捋、太极散手、太极拳内功等流传于世。

3. 武式太极拳

武式太极拳由武禹襄等在杨式太极拳和赵堡太极拳的基础上演变而来，架式上为中架，比大架小，比小架大，是大架到小架的过渡架式。其特点是“因敌变化、借力打人”，强调走内劲而不露外形，达到人为我制而我为人制的神奇境界。

武式太极拳拳架内固精神、外示安逸、体态端庄、气势腾挪、开合有致、紧凑精巧，是文人化的太极拳术。在练习时，于松静之中暗含开、合、隐、现，注重用意气的变换来支配外形的运动，左右手各管半边，出手不过足尖。

4. 吴式太极拳

吴式太极拳由满族人全佑先生始创，并经过其子吴鉴泉（从汉姓吴）修改定型。拳式以柔化著称，意形并重、身心双修、虚实分明；动作轻松自然、连续不断；拳势小巧灵活；拳架由开展而紧凑，紧凑中不显拘谨。推手时，立身中正，手法严密，招数多变，细腻绵柔，守静而不妄动；活步、大捋更是机动灵活，粘走咸宜。它外形虽温雅，但气机鼓荡，稳定八面，非常有张力。此外，吴式太极拳还保留了较多的传统器械项目，如太极剑、太极对剑、太极刀、太极枪等。

5. 孙式太极拳

孙式太极拳由孙禄堂在武式太极拳的基础上，吸收形意拳进步必跟、退步必撤的步法以及八卦掌拧旋敏捷的身法和两门拳术手法创编而成。此拳动作小巧轻灵，架高步活，柔缓圆活，转换轻盈，运动方向变化多，步法进退相随，运转开合相接，又称“开合活步太极拳”。

孙式太极拳的器械有孙式太极剑，分上、下两路，合而为一可单练，分而练之互为攻防，剑之用法尽在其中。

二、杨式太极拳的起源及风格特点

Origin And Feature Of Yang's Tai Chi

太极拳就是依据《易经》阴阳之理和中医经络学，通过道家导引与吐纳综合创造出来的一套符合人体结构和大自然运转规律的拳术。太极拳源远流长，流派众多，有陈式、杨式、吴式、孙式、武式等。其中，杨式太极拳是太极拳的重要流派，也是当今世界学习人数最多、传播范围最广的太极拳流派。

杨式太极拳是由河北永年人杨露禅（1799~1872）及其子杨班侯、杨健侯（1839~1917）、其孙杨澄甫（1883~1936）等人在陈式太极拳老架的基础上创编发展而来的。

杨露禅，杨式太极的始创人，清代道光、咸丰时的武术大师。他修为高深，技艺精湛，时人称其“杨无敌”。杨露禅将平生绝技传给儿子杨班侯、杨健侯，后又由其孙杨澄甫修定而成为现在流行的杨式太极拳大架。

杨式太极拳结构严谨，身法中正，拳架舒展大方，简洁优美，轻灵自然，动作和顺，体态轻盈，外柔如棉，内坚似钢，一气呵成，犹如白猿探壁，轻灵沉着兼而有之。练法上由松入柔，刚柔相济，风格独特，兼有奇妙的强身健体作用，深受大众的喜爱。

杨式太极拳注重整体性、圆活性、连贯性和内外统一性。从起式到收式，前后连贯，衔接紧密，表里自然，贯通一气，轻而不浮，沉而不僵，和谐安详，圆转如意。无论虚实起伏如何变化，均式式相连，无丝毫停顿间断之处，更无拖泥带水刀砍斧凿的痕迹。

杨式太极拳讲究以意为先，用意识引导动作，同时呼吸要求均匀、深邃、细长，气沉丹田；在腰脊的主宰下，动作要求圆活如意，运劲如抽丝，迈步如猫行；在平和宁静的情绪状态下，身体松正，意识、呼吸、动作三位一体，密切配合，进行有节奏的练意、练气、练身。

杨式太极拳的拳架有高、中、低之分，有85式及108式等不同套路，初学者可根据不同年龄、性别、体力条件，以及不同的要求，采用不同拳架，适当调整运动量。因此，它既适于体力较好者用来增强体质、自卫防身，又适于体弱者作为疗病和保健的手段。

杨式太极拳现在的发展形势非常喜人，习练者日益增多，且遍及海内外，普及面更加广泛。而且，我国非常重视非物质文化遗产的保护，2006年5月20日，经国务院批准，杨式太极拳被列入“第一批国家级非物质文化遗产”名录。

三、手眼身法步 五点不可丢

Five Main Points None is Dispensable

杨式太极拳对手眼身法步都有严格的要求，无论是练拳还是推手，这五项都必须按要求做到正确才能收到良好的效果。

1. 手

在杨式太极拳拳式所有的动作中，手的动作是最多的；在技击中，手又是用于击人的最主要“器具”。手的形状、动作、位置等是否合理、准确，会影响练习和使用的效果。

杨式太极拳的手型分掌、拳、勾三种。

其中，不同的掌有不同的劲点，找到劲点所在，能有助于意到、气到、劲到，比如立掌的劲点在全掌，俯掌在虎口或小指一侧，横掌在小指一侧……

拳的握法是：五指卷握，拇指压于食指、中指第二指节上，拳面要平。用力不可过紧或过松。在杨式太极拳的各个套路中，用拳的动作很多，除进步搬拦捶、肘底看捶、撇身捶、进步栽捶、进步指裆捶外，还有打虎势、双峰贯耳、上步七星、弯弓射虎等式。

勾手做法是：五指第一指节自然捏拢，微屈腕，使勾尖朝下，腕关节保持松活，劲点在腕根。

杨式太极拳中，手的动作非常丰富，概括起来，大致有棚、捋、挤、按、采、捌、搂、搬、拦、封、抱、撇、叠、云、探、托、分、贯等。

2. 眼

杨式太极拳十分讲究眼法，对眼法有四大要求：

①一般情况下，双眼向前平视，或者透过前面的手向前看，兼顾到手，但不死看手，也有向前下看的。无论何种情况，要根据具体拳式、具体的主手动作确定双眼看向何方。

②眼神处于动态之中，眼随身动。太极拳的运行是不断前进后退、左右转动的，不管前进后退还是左转右旋，均靠腰身带转，眼要随腰身的转动而左顾右盼。

③眼与意一致。眼是心之苗，心有所思，眼有所注。眼与动作不合，即内外也不合。

④眼法自然。不能瞪眼，也不能闭眼，应精神内含，与虚领顶劲结合。虚领顶劲，精神提起，眼自然有神。

3. 身

身法在杨式太极拳中起着决定性的作用，其中身是指人体的中部，即从肩背至胯部，是五脏六腑所在之处，包括肩、背、胸、腹、脊、腰、胯等重要部位。传统太极理论中提到的“含胸拔背”“气沉丹田”“松腰胯”“敛臀”“尾闾中正”等均针对中部而言。

在身包含的所有部位中，腰的运用极其重要。《太极拳论》和动作要点中经常提到“以腰为轴”，并要求以腰带手脚，比如云手一式就是典型的以腰带手运转的拳式。总之，可以说，腰一动则全身皆动，腰一转则全身皆转。

4. 法

法是指招法，即整套拳架中的一招一式的用法。练杨式太极拳必须懂得拳式中每一招每一式的实际含意（技击作用）。当然，每一招法还可以演变为若干使用法。练拳时，要有攻防意识，可以臆想一个“假想敌”。这种练法，能使人集中精神，且不觉乏味。

5. 步

步为拳之根，杨式太极拳的步法基本上分为弓步、马步、仆步、歇步、虚步几种；此外，还有独立步、开立步等。无论何种步法，应分清虚实，下盘有根，虚实转换清楚。杨式太极拳的步还有进、退二法：进、步时必有后坐，使前脚变虚，以腰带脚掌转动摆好位置后，后腿往前送，使重心移向前脚；退步时，前脚提起向身后退步，不向后脚靠近，直接向后落到确定的位置。

四、如何练好杨式太极拳

How To Learn Yang's Tai Chi Well

拳技的提高需要名师的引路指点，也需要个人不断地钻研苦修，两者缺一不可。如何练拳，将决定你是取得事半功倍的效果，还是终生徒劳无功的结局。

杨式太极拳属于松静自然、正稳柔绵的武术运动项目，其基本要领在于：心静体松，意导气合，中正安舒，轻柔沉稳，绵密稳健，连贯圆活，虚实相间。其习练内容，一般都包括基本功、基本动作、基本套路三部分，在实际学习中，习练者可以选择和创造比较适合自己的方法，但不管采取何种方法进行习练，都必须遵循以下三项基本原则：

1. 循序渐进 因人而异

“坚持锻炼乃健身之道，刻苦锻炼、精心揣摩乃克敌之道，修身养性、养气存神乃长寿之道。”参与太极拳习练的人，因年龄、体质、职业等多方面因素的不同，决定了各自修习目的和用功程度的不同。在进行基本习练的过程中，修习者既不能急于求成，也不能漫不经心。俗话说：“紧了崩，慢了松，不紧不慢才是功。”对于年老体弱、初学入门的人来说，应由简入繁，由易至难，待体能得到改善、身体状况允许的情况下，再适度加大活动量；对于年轻体壮、基础较好、训练有素的人，则要针对自身弱点，从严从难，有计划有重点地加强锻炼，分清层次，逐步提高。不论何种体质和身体状况，日常的生活、作息、学习、修习都要有序进行，确保身心健康；在修习的过程中逐步地陶冶情操，修身养性，做到不急不躁，以柔克刚。

2. 持之以恒 坚持习练

《道德经》中说：“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。”俗话说：“冰冻三尺，非一日之寒；铁杵磨针，非一日之功；根深则叶茂，基固则楼高。”任何事情都不是一朝一夕可以办到的，太极拳也不例外。人的体能和素质的提高是一个渐进的过程，“三天打鱼，两天晒网”，只能使自己进退相抵，踏步不前，白白浪费时间。

一般来说，基础训练比较枯燥，这是大多数人半途而废的原因。要解决这个问题，首先应充分认识基础训练的重要性。基础训练是集中力量、清除障碍、补充不

足、攻坚克难的必要过程。忽视基础，而想用别的方式弥补，正如信马由缰、刻舟求剑，结果只能导致失败。初学者如果一开始就急于练习套路，而没有掌握初步技巧和要领，当习练到一定程度之后，技术提高就会遇到障碍，没有后劲。因此，学习太极拳贵在其志，贵在持之以恒。

3. 方法正确，刻苦认真

好的方法是成功的开始。学太极拳也要找到适合自己的方式方法。每个人的学习条件、环境不同，兴趣、目的各异，因此学习安排不必墨守成规，重要的是在学习和练习的过程中两者能有机结合。

学习太极拳，首先要了解太极拳的理论，其次要重视基本功和基本套路的练习。杨式太极拳“神”在以柔克刚，“妙”在借力制人，其劲道、技法皆有其科学的理论依据；了解其理论，可以利用理论指导自己习练。一般说来，基础训练是套路技术的基础，而套路则是基础训练的体现和运用，在练习中两者相辅相成、交互作用。若只练套路不练功，忽视基础的作用，是不可取的；若只重训练不练套路，则会造成目标不清，学用脱节。因此，一定要做到基础训练和套路练习并重，但重点可以调整轮换。

武谚有云：“光说不练嘴把式，光练不想傻把式。”在日常训练中，我们要手脑并用，勤于思考，善于总结。要想学好杨式太极拳，以下“四多”是必经之路。

多练：多练是基础，勤于练习使你身体强壮，精神充沛，身体动作协调一致。这些能力的具备，是进步必需的先决条件，“一层功夫一层理”，练多了自然就有了切身体会，就能悟出太极拳深层的道理。

多问：不懂就问，遇见问题想不通就问，一是多问才能多知多懂，二是能帮助你解决实际问题。

多想：精心揣摩，认真体悟每一个招式劲道的走向。在具体问题上不断思考为什么，不断有新的体验、新的发现，要有所发挥。

多交流：多和别人交流切磋。多交流能使招式熟练、反应灵敏。实践出真知，实战中的经验是你最宝贵的财富。

五、中老年人练拳时的注意事项

Practice Cautions for the Aged

中老年人在习练太极拳时，由于身体各组织机能减退，韧性较差，所以在每天练拳前，必须要做准备活动。适当的准备活动可以使肌肉的粘滞性下降、肌肉的温度增加，以加快肌肉的收缩和舒张速度，增强肌肉、韧带的弹性和伸展性，减少由于肌肉剧烈收缩造成运动损伤的几率；还可以调节心理状态，使大脑皮层处于最佳的兴奋状态。杨式太极拳是一项柔缓的运动，需要较好的耐力；而全身的重心在腰的转换中，以腿支撑来完成，因而膝部最容易受伤。因此初学太极拳的学员应特别注意膝部的活动。

中老年人学习太极拳时一定不要紧张，不要用力过猛，因为老年人一般都有骨质疏松，骨骼的弹性和韧性下降，脆性增加，容易发生骨折。

中老年朋友学拳练拳还要注意运动量的适度。练拳应定时定量，运动量过大过小都不好。过大易引起过度疲劳，影响身体健康；过小则达不到锻炼的目的。必须是在自己身体条件许可的情况下，确定运动量的大小。如果要在原运动量的基础上增加，应逐渐增加，不能盲目求快。



基本功

Basic Skills

第二章

Chapter Two



杨式太极传统85式拳招式内涵全面，博大精深，充分展现了杨式太极拳的技术风格特点，是杨式太极拳的高级套路，适合有一定基础的习练者练习。尽管如此，基本功法仍然是其中的关键，必须引起重视。

