

# 杨氏太极拳简介

杨氏太极拳由河北省邯郸市杨露禅及其子杨班侯、杨健侯，其孙杨少侯、杨澄甫等人发展创编。杨氏太极拳柔和缓慢、舒展大方，速度缓匀，刚柔内含、深藏不露、轻沉兼备，平正朴实，练法简易。

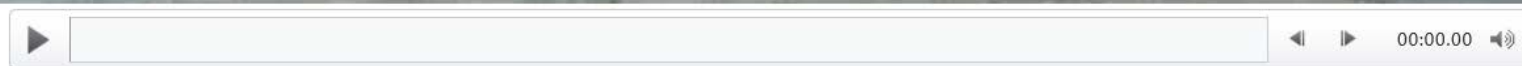
杨氏太极  
108式



## 吴氏太极拳简介

吴氏太极的创始人为河北大兴人吴全佑，他多年精心苦练，又吸收杨氏太极拳之精华，后经其子吴鉴泉多年的完善和拓展，形成了以柔化为主，拳架紧凑，拳法细腻，轻灵圆活的新拳架。

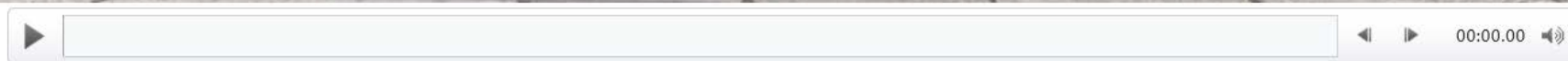
吴氏太极  
108式



## 陈氏太极拳简介

陈氏太极最有代表性的是"太极炮锤"，其由陈氏太极传人陈发科、陈照奎父子在陈氏家族内部秘传的“重阳炮”招式的基础上创编。视频的演练者胡少虬是陈氏太极大弟子秦永远的徒弟，这套“陈氏太极炮锤”，比目前社会上广泛流传的经过简化的陈氏太极新架炮锤招式更为复杂，难度更大。

# 陈氏太极



## 演示者：胡少虬

武当洞阳宗弟子、陈氏太极传人，先后跟随武当清松子道长（胡益贵）、清桂道长（胡清贵）、谭定一、德绪法师和陈氏太极泰斗陈照奎的大徒弟秦永远学习武术。胡少虬先后学练陈氏太极、杨氏太极、吴氏太极，还掌握了武当迷踪拳（猫爪拳）、形意拳、八卦掌、鹰爪拳、蛇拳、醉拳、武当青龙剑以及少林岳家棍、少林盘龙棍、少林拐杖等传统武术套路。