

<<四十八式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<四十八式太极拳>>

13位ISBN编号：9787534949609

10位ISBN编号：7534949602

出版时间：2012-9

出版时间：河南科学技术出版社

作者：乔希侯雯

页数：152

字数：100000

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>

<<四十八式太极拳>>

内容概要

四十二式太极拳是原国家体委武术研究院于1989年组织编创的太极拳竞赛套路。全套动作包括起、收势共42个动作，其技术风格是以杨式太极拳为基础，兼收了陈、吴、孙式等流派的特点，并有所创新；内容充实，结构严谨，动作规范，布局匀称。此外，由于42式太极拳动作具有一定的难度，运动量适宜，是强身健体、提高技艺的理想套路。

<<四十八式太极拳>>

作者简介

乔燧，武术国家级教练，金牌教练，国家级裁判，硕士生导师，中国武术协会委员，中国武术科学学会委员。

现任河南省太极拳队总教练、郑州大学体育学院民族传统体育系主任、中原武术文化研究中心副主任、河南省武术运动管理中心副主任、河南省武术科学分会常务理事。

先后培养出丁杰、王二平、马建超、张振兴、杨艳、侯雯等多名武术精英，其中获得世界冠军三个，亚洲冠军七个，全国冠军五十多个；九次获得国家体委颁发的体育运动奖章和证书，五次被河南省人民政府记功，获得河南省人民政府一次通令嘉奖，被誉为“金牌教练”。

侯雯

，国家级运动健将，中国武术六段，中华人民共和国国家级社会体育指导员，全国援外教练员，三武挖整太极组技术总指导，火烈鸟武术图书企划室副主任。

侯雯自幼习武，技艺超群，十五岁即获得全国青少年武术锦标赛太极拳第一名。

后被乔燧教练选入河南省太极拳队，屡获太极拳全国冠军，成绩斐然，并多次随中国武术代表团出访世界多国。

她练的太极拳，动作轻灵，劲法飘逸，架势优美，被誉为“美女太极”。

<<四十八式太极拳>>

书籍目录

- 第一式 起势+白鹤亮翅
- 第二式 左搂膝拗步
- 第三式 左单鞭
- 第四式 左琵琶势
- 第五式 捋挤势
- 第六式 左搬拦捶
- 第七式 左拥捋挤按
- 第八式 斜身靠
- 第九式 肘底捶
- 第十式 倒卷肱
- 第十一式 转身推掌
- 第十二式 右琵琶势
- 第十三式 搂膝栽捶
- 第十四式 白蛇吐信
- 第十五式 拍脚伏虎
- 第十六式 左撇身捶
- 第十七式 穿拳下势
- 第十八式 独立撑掌
- 第十九式 右单鞭
- 第二十式 右云手
- 第二十一式 右左野马分鬃
- 第二十二式 高探马
- 第二十三式 右蹬脚
- 第二十四式 双峰贯耳
- 第二十五式 左蹬脚
- 第二十六式 掩手撩拳
- 第二十七式 海底针
- 第二十八式 闪通背
- 第二十九式 右左分脚
- 第三十式 搂膝拗步
- 第三十一式 上步擒打
- 第三十二式 如封似闭
- 第三十三式 左云手
- 第三十四式 右撇身捶
- 第三十五式 左右穿梭
- 第三十六式 退步穿掌
- 第三十七式 虚步压掌
- 第三十八式 独立托掌
- 第三十九式 马步靠
- 第四十式 转身大捋
- 第四十一式 撩掌下势
- 第四十二式 上步七星
- 第四十三式 独立跨虎
- 第四十四式 转身摆莲
- 第四十五式 弯弓射虎

<<四十八式太极拳>>

第四十六式 右搬拦捶

第四十七式 右拥捋挤按

第四十八式 十字手+收势

<<四十八式太极拳>>

章节摘录

插图：

<<四十八式太极拳>>

编辑推荐

《四十八式太极拳》作者侯雯，系国家级运动健将，中国武术六段。她自幼习武，技艺超群，十五岁即获得全国青少年武术锦标赛太极拳第一名。她练的太极拳，动作轻灵，劲法飘逸，架势美观，被誉为“美女太极”。国家级武术教练和国家级运动员的强强联合，美女运动员完美演绎太极国标动作。一步一图，动作精准，线路示意，简单易学。

<<四十八式太极拳>>

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:<http://www.tushu007.com>