

《五派太極全圖解》

图书基本信息

书名：《五派太極全圖解》

13位ISBN编号：9789866056246

10位ISBN编号：9866056244

出版时间：2011-11

出版社：維他命

页数：143

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.tushu000.com

《五派太極全圖解》

內容概要

陳式太極74式

張耀雄—曾任首長貼身護衛，擅長散手、散打、太極拳，從事武術教學工作多年。

楊式太極84式

董海玲—楊式太極正宗傳人，自幼練武，專攻楊式太極拳套路。

吳式太極83式

冷曉峰—中國太極拳冠軍、國家級裁判員、教練，於各大型武術比賽中獲得無數金牌。

武式太極47式

牛子飛—真人太極武術健身會所會長，獲得過武當趙堡太極拳的金牌。

孫式太極73式

郭建鋒—榮獲武當趙堡太極拳金獎及武當傳統太極拳法一等獎等。

每天練習10分鐘，擁有強健好體力！

做自己健康的主人

透過拳法演練，協調神經中樞，促進血液循環，為健康加分。

替自身安全把關

太極運動包含中國武術內涵，套招之間學會自我保護。

隨書附贈

拳法動作教學DVD

金牌拳師親身示範，分解動作詳實，招式漂亮。

太極拳法博大精深，是中華武術中的奇葩藝術，

以獨特的健身與技擊功效，在武術中獨樹一幟，

受廣大群眾喜愛。

書中詳細介紹五派太極的各路拳法，

匯集360式

令學習者在每一方位的不斷變化中，

體會太極帶來的氣韻流轉，

達到保持健康、抗衰老及提高免疫力的功效。本書特色

1.超強圖解

全書以真人拍攝，全彩圖解，動作拆解，一看就懂。

2.五大名家示範

特聘五位太極拳名家親自示範，並提供文字說明。

3.適合初學者

書中提供動作力求簡單易學，適合初學者修練。

4.超值附贈DVD

隨書提供DVD，在家也可以正確自學。作者簡介 陳式太極拳法 張耀雄

擅長散手、散打、太極拳，目前從事武術教學工作，大力推廣普及太極拳。楊式太極拳法 董海

玲

自幼練武，拜師王喜根，專攻楊式太極拳套路，對太極拳有深入的研究。吳式太極拳法 冷曉峰

中國太極拳冠軍、國家級裁判員、教練，精通五大派系太極拳，於各大型武術比賽中獲得無數金

牌。武式太極拳法 牛飛

現任真人太極武術健身會所會長，自小習武，熟悉各家拳法套路，獲得過武當趙堡太極拳的金牌。

孫式太極拳法 郭建鋒

自小學習少林拳法、棍法，後來主攻武當傳統太極拳及孫式太極拳，獲得過武當趙堡太極拳的金牌及武當傳統太極拳法一等獎等。

書籍目錄

太極基礎篇

太極拳的起源和發展

太極拳的健康功效

練習前的熱身運動

陳氏太極七十四式

第一式太極起勢

第二式金剛搗碓

第三式懶紮衣

第四式如封似閉

第五式單鞭

第六式金剛搗碓

第七式白鵝亮翅

第八式斜形

第九式摟膝

第十式拗步

第十一式斜形

第十二式摟膝

第十三式拗步

第十四式掩手肱拳

第十五式金剛搗碓

第十六式撒身捶

第十七式青龍出水

第十八式雙推手

第十九式肘底看錘

第二十式倒捲肱

第二十一式白鵝亮翅

第二十二式斜形

第二十三式閃通背

第二十四式掩手肱拳

第二十五式如封似閉

第二十六式單鞭

第二十七式雲手

第二十八式高探馬

第二十九式右擦腳

第三十式左擦腳

第三十一式左蹬一跟

第三十二式前趟拗步

第三十三式擊地捶

第三十四式踢二起

第三十五式護心拳

第三十六式旋風腳

第三十七式右蹬一腳

第三十八式掩手肱拳

第三十九式小擒打

第四十式抱頭推山

第四十一式如封似閉

第四十二式單鞭

《五派太極全圖解》

- 第四十三式前招
- 第四十四式後招
- 第四十五式野馬分鬃
- 第四十六式如封似閉
- 第四十七式單鞭
- 第四十八式玉女穿梭
- 第四十九式懶紮衣
- 第五十式如封似閉
- 第五十一式單鞭
- 第五十二式雲手
- 第五十三式擺腳跌岔
- 第五十四式金雞獨立
- 第五十五式倒捲肱
- 第五十六式白鶴亮翅
- 第五十七式斜形
- 第五十八式閃通背
- 第五十九式掩手肱拳
- 第六十式如封似閉
- 第六十一式單鞭
- 第六十二式雲手
- 第六十三式高探馬
- 第六十四式十字腳
- 第六十五式指襠捶
- 第六十六式猿猴探果
- 第六十七式單鞭
- 第六十八式雀地龍
- 第六十九式上步七星
- 第七十式下步跨肱
- 第七十一式轉身雙擺蓮
- 第七十二式當頭砲
- 第七十三式金剛搗碓
- 第七十四式收勢
- 楊氏太極八十四式
- 第一式起勢
- 第二式攬雀尾
- 第三式單鞭
- 第四式提手上勢
- 第五式白鶴亮翅
- 第六式左摟膝拗步
- 第七式手揮琵琶
- 第八式左右摟膝拗步
- 第九式手揮琵琶
- 第十式左摟膝拗步
- 第十一式進步搬攔捶
- 第十二式如封似閉
- 第十三式十字手
- 第十四式抱虎歸山
- 第十五式肘底看錘
- 第十六式左右倒攏猴

《五派太極全圖解》

- 第十七式斜飛式
- 第十八式提手上勢
- 第十九式白鶴亮翅
- 第二十式左樓膝拗步
- 第二十一式海底針
- 第二十二式扇通背
- 第二十三式撇身捶
- 第二十四式進步搬攔捶
- 第二十五式上步攬雀尾
- 第二十六式單鞭
- 第二十七式雲手
- 第二十八式單鞭
- 第二十九式高探馬
- 第三十式左右分腳
- 第三十一式轉身蹬腳
- 第三十二式左右樓膝拗步
- 第三十三式進步栽捶
- 第三十四式翻身撇身捶
- 第三十五式進步搬攔捶
- 第三十六式右蹬腳
- 第三十七式左打虎式
- 第三十八式右打虎式
- 第三十九式回身右蹬腳
- 第四十式雙峰貫耳
- 第四十一式左蹬腳
- 第四十二式轉身右蹬腳
- 第四十三式進步搬攔捶
- 第四十四式如封似閉
- 第四十五式十字手
- 第四十六式抱虎歸山
- 第四十七式斜單鞭
- 第四十八式野馬分鬃
- 第四十九式攬雀尾
- 第五十式單鞭
- 第五十一式玉女穿梭
- 第五十二式攬雀尾
- 第五十三式單鞭
- 第五十四式雲手
- 第五十五式單鞭
- 第五十六式下勢
- 第五十七式金雞獨立
- 第五十八式左右倒攢猴
- 第五十九式斜飛式
- 第六十式提手上勢
- 第六十一式白鶴亮翅
- 第六十二式左樓膝拗步
- 第六十三式海底針
- 第六十四式扇通背
- 第六十五式轉身白蛇吐信

《五派太極全圖解》

- 第六十六式搬攔捶
- 第六十七式攬雀尾
- 第六十八式單鞭
- 第六十九式雲手
- 第七十式單鞭
- 第七十一式高探馬帶穿掌
- 第七十二式十字腿
- 第七十三式進步指襠捶
- 第七十四式上步攬雀尾
- 第七十五式單鞭
- 第七十六式下勢
- 第七十七式上步七星
- 第七十八式退步跨虎
- 第七十九式轉身擺蓮
- 第八十式彎弓射虎
- 第八十一式進步搬攔捶
- 第八十二式如封似閉
- 第八十三式十字手
- 第八十四式收勢
- 吳氏太極八十三式
- 第一式太極起勢
- 第二式攬雀尾
- 第三式斜單鞭
- 第四式提手上勢
- 第五式白鶴亮翅
- 第六式摟膝拗步
- 第七式手揮琵琶
- 第八式上步搬攔捶
- 第九式如封似閉
- 第十式抱虎歸山
- 第十一式左右隅步摟膝
- 第十二式隅步攬雀尾
- 第十三式斜單鞭
- 第十四式肘底看錘
- 第十五式倒攢猴
- 第十六式斜飛式
- 第十七式提手上勢
- 第十八式白鶴亮翅
- 第十九式摟膝拗步
- 第二十式海底針
- 第二十一式扇通背
- 第二十二式撇身捶
- 第二十三式卸步搬攔捶
- 第二十四式上步攬雀尾
- 第二十五式單鞭
- 第二十六式雲手
- 第二十七式左探馬
- 第二十八式右分腳
- 第二十九式右探馬

《五派太極全圖解》

- 第三十式左分腳
- 第三十一式提膝轉身蹬腳
- 第三十二式進步栽捶
- 第三十三式翻身撇身捶
- 第三十四式右蹬腳
- 第三十五式左右打虎
- 第三十六式提步展胯蹬腳
- 第三十七式雙風貫耳
- 第三十八式披身蹬腳
- 第三十九式轉身展胯蹬腳
- 第四十式上步搬攔捶
- 第四十一式如封似閉
- 第四十二式抱虎歸山
- 第四十三式左右隅步摟膝
- 第四十四式隅步攬雀尾
- 第四十五式斜單鞭
- 第四十六式野馬分鬃
- 第四十七式玉女穿梭
- 第四十八式進步攬雀尾
- 第四十九式單鞭
- 第五十式雲手
- 第五十一式下勢
- 第五十二式金雞獨立
- 第五十三式倒攢猴
- 第五十四式斜飛式
- 第五十五式提手上勢
- 第五十六式白鶴亮翅
- 第五十七式摟膝拗步
- 第五十八式海底針
- 第五十九式扇通背
- 第六十式撇身捶
- 第六十一式上步搬攔捶
- 第六十二式上步攬雀尾
- 第六十三式單鞭
- 第六十四式雲手
- 第六十五式高探馬
- 第六十六式撲面掌
- 第六十七式十字擺蓮
- 第六十八式摟膝指襠捶
- 第六十九式上步攬雀尾
- 第七十式單鞭
- 第七十一式下勢
- 第七十二式上步七星
- 第七十三式退步跨虎
- 第七十四式回身撲面掌
- 第七十五式轉身雙擺蓮
- 第七十六式彎弓射虎
- 第七十七式上步錯捶
- 第七十八式攬雀尾

《五派太極全圖解》

- 第七十九式單鞭
- 第八十式上步錯掌
- 第八十一式攬雀尾
- 第八十二式單鞭
- 第八十三式合太極
- 武氏太極四十七式
- 第一式預備勢
- 第二式起勢
- 第三式左右攬紮衣
- 第四式左單鞭
- 第五式提手上勢
- 第六式白鶴亮翅
- 第七式左右樓膝拗步
- 第八式進步搬攔捶
- 第九式如封似閉
- 第十式白鶴亮翅
- 第十一式抱虎推山
- 第十二式左右野馬分鬃
- 第十三式手揮琵琶
- 第十四式對心掌
- 第十五式右單鞭
- 第十六式右雲手
- 第十七式玉女穿梭
- 第十八式高探馬
- 第十九式左右分腳
- 第二十式轉身右蹬腳
- 第二十一式按勢
- 第二十二式青龍出水
- 第二十三式閃通背
- 第二十四式左單鞭
- 第二十五式左雲手
- 第二十六式左下姿勢
- 第二十七式左金雞獨立
- 第二十八式右下姿勢
- 第二十九式右金雞獨立
- 第三十式踐步打捶
- 第三十一式翻身二起腳
- 第三十二式左右披身伏虎
- 第三十三式肘底捶
- 第三十四式左右倒捲肱式
- 第三十五式青龍出水
- 第三十六式左拍腳
- 第三十七式轉身十字擺蓮
- 第三十八式跳步指襠捶
- 第三十九式左下姿勢
- 第四十式上步七星
- 第四十一式退步跨虎
- 第四十二式轉身擺蓮
- 第四十三式彎弓射虎

《五派太極全圖解》

- 第四十四式上步搬攔捶
- 第四十五式如封四閉
- 第四十六式雙撞拳
- 第四十七式收勢
- 孫氏太極七十三式
- 第一式起勢
- 第二式攬紮衣
- 第三式開手
- 第四式合手
- 第五式單鞭
- 第六式提手上勢
- 第七式白鶴亮翅
- 第八式開手
- 第九式合手
- 第十式左摟膝拗步
- 第十一式手揮琵琶
- 第十二式進步搬攔捶
- 第十三式如封似閉
- 第十四式抱虎推山
- 第十五式開手
- 第十六式合手
- 第十七式右摟膝拗步
- 第十八式攬紮衣
- 第十九式開手
- 第二十式合手
- 第二十一式單鞭
- 第二十二式肘底看錘
- 第二十三式左倒捲肱
- 第二十四式右倒捲肱
- 第二十五式左摟膝拗步
- 第二十六式攬紮衣
- 第二十七式開手
- 第二十八式合手
- 第二十九式單鞭
- 第三十式右雲手
- 第三十一式高探馬
- 第三十二式左分腳
- 第三十三式右分腳
- 第三十四式踐步打捶
- 第三十五式翻身二起腳
- 第三十六式披身伏虎
- 第三十七式左分腳
- 第三十八式轉身右蹬腳
- 第三十九式進步搬攔捶
- 第四十式如封似閉
- 第四十一式抱虎推山
- 第四十二式開手
- 第四十三式合手
- 第四十四式左摟膝拗步

《五派太極全圖解》

- 第四十五式攬紮衣
- 第四十六式開手
- 第四十七式合手
- 第四十八式斜單鞭
- 第四十九式野馬分鬃
- 第五十式攬紮衣
- 第五十一式開手
- 第五十二式合手
- 第五十三式單鞭
- 第五十四式左雲手
- 第五十五式雲手下勢
- 第五十六式金雞獨立
- 第五十七式閃通背
- 第五十八式玉女穿梭
- 第五十九式高探馬
- 第六十式十字拍腳
- 第六十一式進步指襠捶
- 第六十二式活步攬紮衣
- 第六十三式開手
- 第六十四式合手
- 第六十五式單鞭
- 第六十六式單鞭下勢
- 第六十七式上步七星
- 第六十八式退步跨虎
- 第六十九式轉身擺蓮
- 第七十式彎弓射虎
- 第七十一式雙撞捶
- 第七十二式陰陽合一
- 第七十三式收勢

《五派太極全圖解》

編輯推薦

《五派太極全圖解：精華拳法360式，養生、紓壓、抗老、防身，簡易上手！》特色：

- 1.超強圖解 全書以真人拍攝，全彩圖解，動作拆解，一看就懂。
- 2.五大名家示範 特聘五位太極拳名家親自示範，並提供文字說明。
- 3.適合初學者 書中提供動作力求簡單易學，適合初學者修練。
- 4.超值附贈DVD 隨書提供DVD，在家也可以正確自學。 每天練習10分鐘，擁有強健好體力！ 做自己健康的主人 透過拳法演練，協調神經中樞，促進血液循環，為健康加分。

替自身安全把關 太極運動包含中國武術內涵，套招之間學會自我保護。

《五派太極全圖解》

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.tushu000.com