

《孙式太极拳》

图书基本信息

书名：《孙式太极拳》

13位ISBN编号：9787535242006

10位ISBN编号：7535242006

出版时间：2008-8

出版社：湖北科学技术出版社

作者：曾天雪

页数：95

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

《孙式太极拳》

内容概要

《孙氏太极拳》是社区晨练丛书之一。太极拳作为中国武术的优秀拳种之一，因其蕴含丰富的哲理和具有良好的健身、养生作用，越来越受到广大人民群众的喜悦。本系列以中国武术研究院审定的《四式太极拳竞赛套路》为蓝本，结合正反面演练图示，力图使太极拳初学者能够更快、更准确地掌握太极拳套路，感受太极拳的健身、养生功效。

本丛书之孙式太极拳动作舒展灵活，进退相随，敏捷自然，转变方向时多以开合相接。同时，该套路在动作数量、组别、时间等方面均符合竞赛规则要求，既适于健身锻炼，又适于在同等条件下进行比赛。

《孙式太极拳》

作者简介

曾天雪，女，1971年6月生。2000年6月毕业于武汉体育学院民族传统体育专业，硕士。现为华中师范大学体育学院教师。曾获得湖北省高校武术比赛太极拳、剑冠军。从1995年至今，多次参加武汉市、湖北省及全国的武术比赛裁判工作。

《孙式太极拳》

书籍目录

一起势二揽扎衣三开手四合手五单鞭六提手上势七白鹤亮翅八开手九合手十左搂膝拗步十一手挥琵琶十二进步搬拦捶十三如封似闭十四抱虎推山十五开手十六合手十七右搂膝拗步十八揽扎衣十九开手二十合手二十一左单鞭二十二肘底看捶二十三左倒卷肱二十四右倒卷肱二十五左搂膝拗步二十六左揽扎衣二十七开手二十八合手二十九右单鞭三十云手三十一高探马三十二左分脚三十三右分脚三十四践步打捶三十五翻身二起脚三十六披身伏虎三十七左分脚三十八转身右蹬脚三十九进步搬拦捶四十如封似闭四十一抱虎归山四十二开手四十三合手四十四左搂膝拗步四十五揽扎衣四十六开手四十七合手四十八斜单鞭四十九野马分鬃五十揽扎衣五十一开手五十二合手五十三左单鞭五十四云手五十五云手下势五十六金鸡独立五十七闪通背五十八玉女穿梭五十九高探马六十十字拍脚六十一上步拍裆捶六十二活步揽扎衣六十三开手六十四合手六十五左单鞭六十六单鞭下势六十七上步七星六十八退步跨虎六十九转身摆莲七十弯弓射虎七十一双撞捶七十二阴阳合一七十三收势

《孙式太极拳》

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:www.tushu000.com