

《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

出版社：河南科学技术出版社

页数：152

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

《四十八式太极拳》

内容概要

《四十八式太极拳》内容简介：四十八式太极拳是太极拳最流行的套路。继二十四式太极拳之后，1979年中国国家体委又专门组织专家编创了四十八式太极拳，作为二十四式太极拳的继续和提高，不算起势和收势，动作也比二十四式太极拳多一倍，增大了运动量和多样性，更加充实完备。步法上，四十八式太极拳在稳定轻灵的基础上，吸取了武氏、孙氏等流派的撤步、跟步练法，增加了步法的灵活性。这样，整套太极拳法更显得顺遂流畅。

《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
- 第四十六式 右搬拦捶
- 第四十七式 右拥捋挤按

《四十八式太极拳》

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》

精彩短评

1、拿到书非常的失望，整本书就是每页三幅图加三句话。太极拳每个动作的重心、身形、手、脚、腰都有细微运作，这本书每个动作下面居然只有简单的八个字，歌诀不像歌诀的八个字，怎么叫初学者准确学会动作？内容质量真的很差！

《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:www.tushu000.com