

《八十八式太极拳》

图书基本信息

书名：《八十八式太极拳》

13位ISBN编号：9787534949616

10位ISBN编号：7534949610

出版时间：2013-1

出版社：河南科学技术出版社

页数：236

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

《八十八式太极拳》

内容概要

《八十八式太极拳》内容简介：八十八式太极拳，是中国国家体委于1957年组织太极拳专家，在传统杨式大架太极拳基础上整理出来的一套太极拳传统套路。现在广泛流传的二十四式及四十八式等套路均以此为蓝本的简化。八十八式太极拳保留了杨氏大架太极拳的基本结构风貌，具有中正自然、舒展大方、均匀连贯、拳势美观的特点，同时也规范了各地的一些不同练法。八十八式太极拳是继承与提高太极拳水平的好套路。对杨式太极拳来说，练习此拳是登峰造极的毕竟途径。

《八十八式太极拳》

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”。

《八十八式太极拳》

书籍目录

- 第一式 预备势 六
- 第二式 起势 七
- 第三式 揽雀尾 八
- 第四式 单鞭 一五
- 第五式 提手 一七
- 第六式 白鹤亮翅 一九
- 第七式 左搂膝拗步 二一
- 第八式 手挥琵琶 二三
- 第九式 左右搂膝拗步 二四
- 第十式 手挥琵琶 三〇
- 第十一式 进步搬拦捶 三一
- 第十二式 如封似闭 三四
- 第十三式 十字手 三六
- 第十四式 抱虎归山 三八
- 第十五式 斜揽雀尾 四〇
- 第十六式 肘底看捶 四三
- 第十七式 左右倒卷肱 四六
- 第十八式 斜飞势 五一
- 第十九式 提手 五三
- 第二十式 白鹤亮翅 五五
- 第二十一式 左搂膝拗步 五七
- 第二十二式 海底针 五九
- 第二十三式 闪通臂 六〇
- 第二十四式 转身撇身捶 六一
- 第二十五式 进步搬拦捶 六三
- 第二十六式 上步揽雀尾 六五
- 第二十七式 单鞭 七〇
- 第二十八式 云手 七三
- 第二十九式 单鞭 八一
- 第三十式 高探马 八二
- 第三十一式 右分脚 八四
- 第三十二式 左分脚 八六
- 第三十三式 转身左蹬脚 八八
- 第三十四式 左右搂膝拗步 九一
- 第三十五式 进步栽捶 九四
- 第三十六式 翻身白蛇吐信 九五
- 第三十七式 进步搬拦捶 九八
- 第三十八式 右蹬脚 一〇〇
- 第三十九式 左披身伏虎 一〇二
- 第四十式 右披身伏虎 一〇三
- 第四十一式 回身右蹬脚 一〇五
- 第四十二式 双峰贯耳 一〇八
- 第四十三式 左蹬脚 一〇九
- 第四十四式 转身右蹬脚 一一一
- 第四十五式 进步搬拦捶 一一三
- 第四十六式 如封似闭 一一五
- 第四十七式 十字手 一一七

《八十八式太极拳》

- 第四十八式 抱虎归山 一一九
- 第四十九式 斜揽雀尾 一二一
- 第五十式 横单鞭 一二四
- 第五十一式 左右野马分鬃 一二六
- 第五十二式 进步揽雀尾 一三一
- 第五十三式 单鞭 一三八
- 第五十四式 左右穿梭 一四〇
- 第五十五式 进步揽雀尾 一四八
- 第五十六式 单鞭 一五五
- 第五十七式 云手 一五七
- 第五十八式 单鞭 一六六
- 第五十九式 下势 一六七
- 第六十式 左右金鸡独立 一六八
- 第六十一式 左右倒卷肱 一七〇
- 第六十二式 斜飞势 一七五
- 第六十三式 提手 一七七
- 第六十四式 白鹤亮翅 一七八
- 第六十五式 左搂膝拗步 一八一
- 第六十六式 海底针 一八三
- 第六十七式 闪通臂 一八四
- 第六十八式 转身撇身捶 一八五
- 第六十九式 进步搬拦捶 一八七
- 第七十式 上步揽雀尾 一八九
- 第七十一式 单鞭 一九四
- 第七十二式 云手 一九六
- 第七十三式 单鞭 二〇五
- 第七十四式 高探马 二〇六
- 第七十五式 左穿掌 二〇七
- 第七十六式 转身十字蹬脚 二〇八
- 第七十七式 搂膝打捶 二一〇
- 第七十八式 上步揽雀尾 二一一
- 第七十九式 单鞭 二一六
- 第八十式 下势 二一九
- 第八十一式 上步七星 二一九
- 第八十二式 退步跨虎 二二二
- 第八十三式 转身摆莲脚 二二三
- 第八十四式 弯弓射虎 二二七
- 第八十五式 进步搬拦捶 二二八
- 第八十六式 如封似闭 二三一
- 第八十七式 十字手 二三三
- 第八十八式 收势 二三五

《八十八式太极拳》

章节摘录

插图：

《八十八式太极拳》

编辑推荐

《八十八式太极拳》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。

《八十八式太极拳》

精彩短评

1、定价高了一点，作为入门学习，还是不错的。

《八十八式太极拳》

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