

<<武式太极拳十三式>>

图书基本信息

书名：<<武式太极拳十三式>>

13位ISBN编号：9787500921646

10位ISBN编号：7500921640

出版时间：2003-1

出版单位：人民体育

作者：乔松茂 编著

页数：91

字数：50000

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>

<<武式太极拳十三式>>

内容概要

在现代社会经济高速发展的快节奏生活中，太极拳运动更有着不可低估的价值，它有利于练习者养成良好的生活习惯，增强自信，增进健康，缓解各种压力，建立良好的人际关系，从而提升生活质量。

为此，我社特邀目前国内太极拳六大门派的重要代表人物和传人，编写了这套简化太极拳十三式丛书。

本着简便、易行、有效的原则，这套丛书在保持了传统套路的练习方法和练功要求的基础上，对传统套路顺序的安排进行了精心选编，选取了传统套路中有代表性的动作，既合理科学，又简便易学，并缩短了整个套路的练习时间，便于学练者掌握和练习。

<<武式太极拳十三式>>

作者简介

乔松茂，1955年生于河北省张家口市，为中国武式太极拳第五代传人。

现任河北省政协常委、河北省武术协会副主席、河北省武式太极拳研究会会长、河北省武安市副市长。

乔松茂自1972年从师于武式太极拳第四代传人李锦藩大师，诚心求艺20年，深得其精髓，被立为第五代传人。

他始终把弘扬、发展武式太极拳、培养武术人才作为自己的毕生追求。

90年代以来，他积极参与发起、组织河北永年国际太极拳联谊会，连续八次应邀出访新加坡、马来西亚等国讲学授艺，弟子分布13个国家和国内15个省、市、自治区。

在传播弘扬中华民族武术精神的同时，他利用自身优势先后邀请了20多个国家的友人来邯郸，进行交流、考察投资环境，在海内外为河北省和邯郸市做了许多有益的工作，被评为优秀省政协委员。

他多次在国际性太极拳会议上讲学，演示的传统武式太极拳、剑、大杆、打手由新加坡教师国术会制成录象带，发往30多个国家和地区。

主要著作有《武式太极拳诠真》和《传统武式太极拳、剑、大杆、打手》录像带、光盘，发行到三十多个国家，被武式太极拳研究者和爱好者奉为标准。

<<武式太极拳十三式>>

书籍目录

武大太极拳概要 一、武式太极拳的特点和运作要领 二、对身体各部位姿势的要求 三、初步者注意事项 四、练习步骤武式太极拳十三式动作图解 一、说明 二、动作名称 三、动作图解 四、连续动作演示图 五、动作路线示意图

<<武式太极拳十三式>>

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>