

<<三十九式太极拳劲意直指>>

图书基本信息

书名：<<三十九式太极拳劲意直指>>

13位ISBN编号：9787500932550

10位ISBN编号：7500932553

出版时间：2008-3

出版时间：体育报业（原人民体育

作者：张耀忠

页数：195

字数：157000

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>

<<三十九式太极拳劲意直指>>

内容概要

本书首次公开将前人不肯轻易透露的太极劲产生的秘密，结合每个具体的动作一一告知习者，使之功夫上身，立竿见影，彻底摆脱走空架子的误区，尽早步入真正太极拳的奇功妙境。一书在手，可无师自通，从中获取健体、技击双丰收。

<<三十九式太极拳劲意直指>>

书籍目录

绪论 人体六球在太极拳中的应用及太极拳气势中心圈

预备势

第一式 起势(四动)

第二式 揽雀尾(十六动)

第三式 搂膝拗步(六动)

第四式 手挥琵琶(四动)

第五式 野马分鬃(四动)

第六式 玉女穿梭(二十动)

第七式 肘底看锤(二动)

第八式 金鸡独立(四动)

第九式 倒撵猴(十动)

第十式 斜飞势(四动)

第十一式 提手上势(四动)

第十二式 白鹤亮翅(四动)

第十三式 海底针(四动)

第十四式 扇通背(臂) (二动)

第十五式 左右分脚(十二动)

第十六式 转身蹬脚(四动)

第十七式 进步栽锤(六动)

第十八式 翻身撇身锤(六动)

第十九式 二起脚(六动)

第二十式 左右打虎势(四动)

第二十一式 双风贯耳(四动)

第二十二式 披身踢脚(四动)

第二十三式 回身蹬脚(四动)

第二十四式 扑面掌(四动)

第二十五式 十字腿(单摆莲) (四动)

第二十六式 搂膝指裆锤(四动)

第二十七式 正单鞭(六动)

第二十八式 云手(六动)

第二十九式 下势(二动)

第三十式 上步七星(上步骑鲸)(二动)

第三十一式 退步跨虎(二动)

第三十二式 回身扑面(二动)

第三十三式 转脚摆莲(四动)

第三十四式 弯弓射虎(四动)

第三十五式 卸步搬拦锤(四动)

第三十六式 如封似闭(二动)

第三十七式 抱虎归山(二动)

第三十八式 十字手(二动)

第三十九式 收势(二动)

<<三十九式太极拳劲意直指>>

编辑推荐

《三十九式太极拳劲意直指》一书在手，可无师自通，从中获取健体、技击双丰收。

<<三十九式太极拳劲意直指>>

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>