

<<太极拳技巧>>

图书基本信息

书名：<<太极拳技巧>>

13位ISBN编号：9787508709956

10位ISBN编号：7508709950

出版时间：2006-9

出版时间：中国社会出版社

作者：邹玉春

页数：215

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>

<<太极拳技巧>>

内容概要

国外大众体育已经经历了将近半个世纪的发展历程，可以说其在大众体育事业的组织管理体制、大众体育政策、相关健身活动内容与条件的开发方面均已形成比较系统的科学体系。

现今，体育锻炼也成为越来越多老百姓生活的一部分。

《大众体育技巧丛书》收集了普遍的体育锻炼项目，如游泳、台球、太极拳、篮球等运动。

本丛书是当今大众体育健身的新潮流，也提高了大众体育生活质量。

本册为《大众体育技巧丛书》之《太极拳技巧》。

<<太极拳技巧>>

书籍目录

知识篇 1 太极拳概述和基本知识 1.1 太极拳的起源 1.2 太极拳经典著作 1.3 太极拳理论的古典哲学基础 1.4 太极拳的生理保健作用 1.5 各太极拳种的特点 1.6 练习太极拳的主要过程及其特点 2 四十八势太极拳 2.1 四十八势太极拳特点 2.2 四十八势太极拳基本技术要领 2.3 四十八势太极拳练习步骤 2.4 四十八势太极拳动作图解说明训练篇 3 四十八势太极拳套路介绍 3.1 白鹤亮翅 3.2 左搂膝拗步 3.3 左单鞭 3.4 左琵琶势 3.5 捋挤势(三) 3.6 左搬拦捶 3.7 左拥捋挤按 3.8 斜身靠 3.9 肘底捶 3.10 倒卷肱(四) 3.11 转身推掌(四) 3.12 右琵琶势 3.13 搂膝栽捶 3.14 白蛇吐信(二) 3.15 拍脚伏虎(二) 3.16 左撇身捶 3.17 穿拳下势 3.18 独立撑掌(二) 3.19 右单鞭 3.20 右云手(二) 3.21 右左分鬃 3.22 高探马 3.23 右蹬脚 3.24 双峰贯耳 3.25 左蹬脚 3.26 掩手撩拳 3.27 海底针 3.28 闪通背(一) 3.29 右左分脚 3.30 搂膝拗步(二) 3.31 上步擒打 3.32 如封似闭 3.33 左云手(三) 3.34 右撇身捶 3.35 左右穿梭 3.36 退步穿掌 3.37 虚步压掌 3.38 独立托掌 3.39 马步靠 3.40 转身大捋 3.41 撩掌下势 3.42 上步七星 3.43 独立跨虎 3.44 转身摆莲 3.45 弯弓射虎 3.46 右搬拦捶 3.47 右棚捋挤按 3.48 十字手 4 太极拳百问附录：吴式太极拳传承概览 杨禹廷师爷业绩考 云龙凤虎应物自然——李经梧小传 太极大师王培生事迹录

<<太极拳技巧>>

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>