

## <<二十四式太极拳>>

### 图书基本信息

书名：<<二十四式太极拳>>

13位ISBN编号：9787534557620

10位ISBN编号：7534557623

出版时间：2008-2

出版时间：江苏科学技术

作者：叶伟,杨静,汤铁军

页数：136

字数：28000

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>

## <<二十四式太极拳>>

### 内容概要

二十四式太极拳是中华人民共和国成立后，原国家体委为发展体育运动，增强人民体质，组织起居室在杨氏太极拳基础上创编而成。

经过几十年的发展，二十四式太极拳目前已是国内乃至全世界流传最广、影响最大的太极拳传习套路了。

本书作者中，叶伟是北京体育大学第一批民族传统体育博士，杨静是多次亚洲和全国太极拳比赛冠军，汤铁军则在传统太极拳的习练上有很深的造诣，他们都有丰富的理论知识和多年的太极拳教学实践经验。

相信本书会为太极拳初学者带来不小的收获。

## <<二十四式太极拳>>

### 书籍目录

一、认识二十四式太极拳 (一)二十四式太极拳的由来 (二)二十四式简化太极拳的动作特点 (三)习练二十四式太极拳的健身功效 (四)怎样才能练好二十四式太极拳 二、学练太极拳基本功 (一)手型、步型要记好 (二)入门站桩不可少 (三)“猫步”练好很重要 (四)单势练习效果好 (五)上下结合妙处多 三、跟太极拳冠军一起练习太极拳 第一式：起势 第二式：左右野马分鬃 第三式：白鹤亮翅 第四式：左右搂膝拗步 第五式：手挥琵琶 第六式：左右倒卷肱 第七式：左揽雀尾 第八式：右揽雀尾 第九式：单鞭 第十式：云手 第十一式：单鞭 第十二式：高探马 第十三式：右蹬脚 第十四式：双峰贯耳 第十五式：转身左蹬脚 第十六式：左下势独立 第十七式：右下势独立 第十八式：左右穿梭 第十九式：海底针 第二十式：闪通臂 第二十一式：转身搬拦捶 第二十二式：如封似闭 第二十三式：十字手 第二十四式：收势

<<二十四式太极拳>>

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:<http://www.tushu007.com>