

<<十六式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<十六式太极拳>>

13位ISBN编号：9787534949562

10位ISBN编号：7534949564

出版时间：2012-9

出版时间：河南科学技术出版社

作者：乔希侯雯

页数：61

字数：55000

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>

<<十六式太极拳>>

内容概要

十六式太极拳由中国武术研究院和中国武术运动管理中心于1997年编制，目的在于太极拳的普及与中国武术段位的推广。因十六式太极拳被指定为中国武术二段位的考核内容，故又称作『二段位太极拳』。

<<十六式太极拳>>

作者简介

乔燮，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。

后被乔燮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”。

<<十六式太极拳>>

书籍目录

- 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 进步搬拦捶
- 第六式 如封似闭
- 第七式 单鞭
- 第八式 手挥琵琶
- 第九式 倒卷肱
- 第十式 左右穿梭
- 第十一式 海底针
- 第十二式 闪通臂
- 第十三式 云手
- 第十四式 左右揽雀尾
- 第十五式 十字手
- 第十六式 收势

<<十六式太极拳>>

章节摘录

插图：

<<十六式太极拳>>

编辑推荐

《十六式太极拳》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。

<<十六式太极拳>>

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>