

## <<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：9787534949579

10位ISBN编号：7534949572

出版时间：2012-11

出版时间：河南科学技术出版社

作者：乔希侯雯

页数：81

字数：64000

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》又称太极拳简易套路，是一种健身拳术。1956年国家体委组织部分专家，在传统杨式太极拳的基础上，按由简入繁、循序渐进、易学易记的原则，去其繁难和重复动作，选取了二十四式，编成《简化太极拳》。

## <<二十四式太极拳>>

### 作者简介

乔燧，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。后被乔燧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”。

# <<二十四式太极拳>>

## 书籍目录

### 目录

- 第一式 起势 六
- 第二式 左右野马分鬃 八
- 第三式 白鹤亮翅 一四
- 第四式 左右搂膝拗步 一五
- 第五式 手挥琵琶 二二
- 第六式 左右倒卷肱 二四
- 第七式 左揽雀尾 三一
- 第八式 右揽雀尾 三七
- 第九式 单鞭 四二
- 第十式 左右云手 四五
- 第十一式 单鞭 五一
- 第十二式 高探马 五二
- 第十三式 右蹬脚 五三
- 第十四式 双峰贯耳 五六
- 第十五式 转身左蹬脚 五八
- 第十六式 左下势独立 六〇
- 第十七式 右下势独立 六二
- 第十八式 左右穿梭 六六
- 第十九式 海底针 七〇
- 第二十式 闪通臂 七一
- 第二十一式 转身搬拦捶 七二
- 第二十二式 如封似闭 七五
- 第二十三式 十字手 七七
- 第二十四式 收势 七九

## <<二十四式太极拳>>

### 章节摘录

插图：

## <<二十四式太极拳>>

### 编辑推荐

《二十四式太极拳》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。

<<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>