

<<三十二式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<三十二式太极拳>>

13位ISBN编号：9787534949586

10位ISBN编号：7534949580

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 编著

页数：94

字数：60000

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>

## <<三十二式太极拳>>

### 内容概要

三十二式太极拳是中国武术段位制的四段太极拳规定套路，属于中段位太极拳。它以杨式太极拳为主，吸取陈式、吴式、孙式太极拳之长，动作严格规范、舒展大方。该套路是初段位太极拳的继续与深入发展，但照样易学易练，是大众强身健体、修身养性的最好方式。

本书特邀太极名师乔镖老师亲自策划，由全国太极拳冠军侯雯示范演练，对套路中的每个动作进行详细的分解演示，是您学练三十二式太极拳最佳教材！

## <<三十二式太极拳>>

### 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”。

<<三十二式太极拳>>

书籍目录

- 第一式 起势 六
- 第二式 右揽雀尾 八
- 第三式 左单鞭 一四
- 第四式 左琵琶势 一五
- 第五式 进步搬拦捶 一七
- 第六式 如封似闭 二一
- 第七式 搂膝拗步 二三
- 第八式 右单鞭 二七
- 第九式 右云手 三〇
- 第十式 野马分鬃 三五
- 第十一式 海底针 三八
- 第十二式 闪通臂 四〇
- 第十三式 右揽雀尾 四一
- 第十四式 转身撇身捶 四六
- 第十五式 捋挤势 四八
- 第十六式 右拍脚 五三
- 第十七式 左分脚 五五
- 第十八式 右蹬脚 五八
- 第十九式 进步栽捶 六〇
- 第二十式 左右穿梭 六二
- 第二十一式 肘底捶 六五
- 第二十二式 倒卷肱 六七
- 第二十三式 右下势 七二
- 第二十四式 金鸡独立 七四
- 第二十五式 左下势 七七
- 第二十六式 上步七星 七八
- 第二十七式 退步跨虎 八〇
- 第二十八式 转身摆莲 八一
- 第二十九式 弯弓射虎 八四
- 第三十式 左揽雀尾 八五
- 第三十一式 十字手 九一
- 第三十二式 收势 九二

## <<三十二式太极拳>>

### 章节摘录

插图：

## <<三十二式太极拳>>

### 编辑推荐

《三十二式太极拳》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。

<<三十二式太极拳>>

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>