

<<八十八式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<八十八式太极拳>>

13位ISBN编号：9787534949616

10位ISBN编号：7534949610

出版时间：2013-1

出版时间：河南科学技术出版社

作者：乔希侯雯

页数：236

字数：106000

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>

<<八十八式太极拳>>

内容概要

八十八式太极拳，是中国国家体委于1957年组织太极拳专家，在传统杨式大架太极拳基础上整理出来的一套太极拳传统套路。现在广泛流传的二十四式及四十八式等套路均以此为蓝本的简化。

八十八式太极拳保留了杨氏大架太极拳的基本结构风貌，具有中正自然、舒展大方、均匀连贯、拳势美观的特点，同时也规范了各地的一些不同练法。

八十八式太极拳是继承与提高太极拳水平的好套路。对杨式太极拳来说，练习此拳是登峰造极的毕竟途径。

<<八十八式太极拳>>

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”。

<<八十八式太极拳>>

书籍目录

- 第一式 预备势 六
- 第二式 起势 七
- 第三式 揽雀尾 八
- 第四式 单鞭 一五
- 第五式 提手 一七
- 第六式 白鹤亮翅 一九
- 第七式 左搂膝拗步 二一
- 第八式 手挥琵琶 二三
- 第九式 左右搂膝拗步 二四
- 第十式 手挥琵琶 三〇
- 第十一式 进步搬拦捶 三一
- 第十二式 如封似闭 三四
- 第十三式 十字手 三六
- 第十四式 抱虎归山 三八
- 第十五式 斜揽雀尾 四〇
- 第十六式 肘底看捶 四三
- 第十七式 左右倒卷肱 四六
- 第十八式 斜飞势 五一
- 第十九式 提手 五三
- 第二十式 白鹤亮翅 五五
- 第二十一式 左搂膝拗步 五七
- 第二十二式 海底针 五九
- 第二十三式 闪通臂 六〇
- 第二十四式 转身撇身捶 六一
- 第二十五式 进步搬拦捶 六三
- 第二十六式 上步揽雀尾 六五
- 第二十七式 单鞭 七〇
- 第二十八式 云手 七三
- 第二十九式 单鞭 八一
- 第三十式 高探马 八二
- 第三十一式 右分脚 八四
- 第三十二式 左分脚 八六
- 第三十三式 转身左蹬脚 八八
- 第三十四式 左右搂膝拗步 九一
- 第三十五式 进步栽捶 九四
- 第三十六式 翻身白蛇吐信 九五
- 第三十七式 进步搬拦捶 九八
- 第三十八式 右蹬脚 一〇〇
- 第三十九式 左披身伏虎 一〇二
- 第四十式 右披身伏虎 一〇三
- 第四十一式 回身右蹬脚 一〇五
- 第四十二式 双峰贯耳 一〇八
- 第四十三式 左蹬脚 一〇九
- 第四十四式 转身右蹬脚 一一一
- 第四十五式 进步搬拦捶 一一三

<<八十八式太极拳>>

- 第四十六式 如封似闭 一一五
 第四十七式 十字手 一一七
 第四十八式 抱虎归山 一一九
 第四十九式 斜揽雀尾 一二一
 第五十式 横单鞭 一二四
 第五十一式 左右野马分鬃 一二六
 第五十二式 进步揽雀尾 一三一
 第五十三式 单鞭 一三八
 第五十四式 左右穿梭 一四〇
 第五十五式 进步揽雀尾 一四八
 第五十六式 单鞭 一五五
 第五十七式 云手 一五七
 第五十八式 单鞭 一六六
 第五十九式 下势 一六七
 第六十式 左右金鸡独立 一六八
 第六十一式 左右倒卷肱 一七〇
 第六十二式 斜飞势 一七五
 第六十三式 提手 一七七
 第六十四式 白鹤亮翅 一七八
 第六十五式 左搂膝拗步 一八一
 第六十六式 海底针 一八三
 第六十七式 闪通臂 一八四
 第六十八式 转身撇身捶 一八五
 第六十九式 进步搬拦捶 一八七
 第七十式 上步揽雀尾 一八九
 第七十一式 单鞭 一九四
 第七十二式 云手 一九六
 第七十三式 单鞭 二〇五
 第七十四式 高探马 二〇六
 第七十五式 左穿掌 二〇七
 第七十六式 转身十字蹬脚 二〇八
 第七十七式 搂膝打捶 二一〇
 第七十八式 上步揽雀尾 二一一
 第七十九式 单鞭 二一六
 第八十式 下势 二一九
 第八十一式 上步七星 二一九
 第八十二式 退步跨虎 二二二
 第八十三式 转身摆莲脚 二二三
 第八十四式 弯弓射虎 二二七
 第八十五式 进步搬拦捶 二二八
 第八十六式 如封似闭 二三一
 第八十七式 十字手 二三三
 第八十八式 收势 二三五

<<八十八式太极拳>>

章节摘录

插图：

<<八十八式太极拳>>

编辑推荐

《八十八式太极拳》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。

<<八十八式太极拳>>

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>