

<<四十二式太极拳(附光盘)>>

图书基本信息

书名：<<四十二式太极拳(附光盘)>>

13位ISBN编号：9787535230973

10位ISBN编号：7535230970

出版时间：2006-5

出版时间：湖北科学技术出版社

作者：王飞

页数：70

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>

<<四十二式太极拳(附光盘)>>

内容概要

太极拳是我国的一项传统体育项目，从创编至今有了很大的发展与变化，不仅深受国人的喜爱，也得到广大国际友人的认可。

为了更多的人能够喜练太极拳，国家有关部门组织专家对太极拳进行了规范与整理，从1956年以杨式太极拳为基础的“二十四式太极拳”到20世纪90年代亚运会前创编的陈式、杨式、孙式、吴式、武式太极拳竞赛套路和四十二式太极剑，可以看到：规范化的太极拳不仅对太极拳的竞技发展有巨大的推动作用，而且对太极拳普及与提高提供了依据。

90年代以后，为了响应全民健身的计划要求，进一步普及太极拳运动，专武术段位制定相应的内容，国家有关部门又再次组织专家对太极拳进行进一步的简化与规范，创编了八式和十六式太极拳。

<<四十二式太极拳(附光盘)>>

作者简介

曾天雪，女，1971年6月生。

2000年6月毕业于武汉体育学院民族传统体育专业，硕士。

现为华中师范大学体育学院教师。

曾获得湖北省高校武术比赛太极拳、剑冠军。

从1995年至今，多次参加武汉市、湖北省及全国的武术比赛裁判工作。

<<四十二式太极拳(附光盘)>>

书籍目录

预备势 一 起势 二 卷肱势 三 提膝拗步 四 野马分鬃 五 云手 六 金鸡独立 七 蹬脚 八 揽雀尾 九 十字手 十 收势预备势 一 起势 二 左右野马分鬃 三 白鹤亮翅 四 搂膝拗步 五 进步搬拦捶 六 如封似闭 七 单鞭 八 手挥琵琶 九 倒卷肘 十 左右穿梭 十一 海底针 十二 闪通臂 十三 云手 十四 左右揽雀 十五 十字手 十六 收势

<<四十二式太极拳(附光盘)>>

章节摘录

插图

<<四十二式太极拳(附光盘)>>

编辑推荐

四十二式太极剑是中国武术院、中国武术协会于1992年创编的竞赛套路。

四十二式太极剑是以杨式太极剑为原型，在保留杨式太极剑运动风格的同时也吸收了其它流派太极剑的内容。

全套四十二个动作，共分为四段，并配以详细的图解，适合广大太极剑爱好者学习使用。

随书附赠VCD光盘一张。

<<四十二式太极拳(附光盘)>>

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>