

<<太极拳基础套路图>>

图书基本信息

书名：<<太极拳基础套路图>>

13位ISBN编号：9787535737748

10位ISBN编号：7535737749

出版时间：2004-9

出版时间：湖南科学技术

作者：曹新钧 编

页数：2

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>

<<太极拳基础套路图>>

内容概要

本挂图是在我社1992年出版的《简易太极拳、太极剑图解》的基础上，以更形象的示范图片加简明的文字说明介绍太极拳基础套路。

<<太极拳基础套路图>>

书籍目录

二十四式拳(1) 一 起势 1 预备 2 两脚开立 3 两臂前举 4 屈膝按掌 二 左右野马分鬃 1 抱球收脚 2 转体迈步 3 弓步分手 4 后坐翘脚 5 抱球跟脚 6 转体迈步 7 弓步分手 8 后坐翘脚 9 抱球跟脚 10 转体迈步 11 弓步分手 三 白鹤亮翅 1 进步抱球 2 后坐转体 3 虚步分手 四 左右搂膝拗步 1 转体落手 2 转体收脚 3 迈步屈肘 4 弓步搂推 5 后坐翘脚 6 转体跟腿 7 迈步屈肘 8 弓步搂推 9 后坐翘脚 10 转体跟脚 11 迈步屈肘 12 弓步搂推 五 手挥琵琶 1 进步收手 2 后坐挑掌 3 虚步合臂 六 左右倒卷肱 1 转体撤手 2 提膝屈肘 3 虚步推掌 4 转体撤手 5 提膝屈肘 6 虚步推掌 7 转体撤手 8 提膝屈肘 9 虚步推掌 二十四式拳(2) 10 转体撤手 11 提膝屈肘 12 虚步推掌 七 左揽雀尾 1 转体撤手 2 抱球收脚 3 迈步分手 4 弓腿棚臂 5 转体伸臂 6 转体后捋 7 转体搭手 8 弓腿前挤 9 后坐收掌 10 弓步按掌 八 右揽雀尾 1 转体扣脚 2 抱球收腹 3 迈步分手 4 弓腿棚臂 5 转体伸臂 6 转体后捋 7 转体搭手 8 弓腿前挤 9 后坐收掌 10 弓步按掌 九 单鞭 1 转体扣转 2 勾手收脚 3 转体迈步 4 弓步推掌 十 云手 1 转体扣脚 2 转体撑掌 3 转体云手 4 撑掌收步 5 转体云手 6 撑掌出步 7 转体云手 8 撑掌收步 9 转体云手 10 撑掌出步 11 转体云手 12 撑掌收步 十一 单鞭 1 转体勾手 2 转体迈步 3 弓步推掌 十二 高探马 1 进步翻掌 2 虚步推掌 十三 右蹬脚 1 穿掌提脚 2 迈步分手 3 进步合抱 4 提膝分手 5 蹬脚撑臂

<<太极拳基础套路图>>

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>