

<<48式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<48式太极拳>>

13位ISBN编号：9787811000429

10位ISBN编号：7811000423

出版时间：2004-1-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：竺玉明,王大中,高敏

页数：102

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>

<<48式太极拳>>

内容概要

48式太极拳是中国武术院组织专家集体精心编排的太极拳谱及套路。

本书彩色印刷,动作照片精美,文字讲解精准规范。

48式太极拳是在继承与发展传统太极拳特点的同时,本着提高与普及的理念,取其精华,更加体现了动作柔和,圆活饱满,虚实分明,连绵不断的运动特点及心静体松,柔中寓刚的基本。

要求,展现了它的优美,舒展及带来人们健身强体的无穷享受。

48式太极拳具有以下几个显著特点: 1.易于开展,普及性强 2.健身强体,医疗作用 3.内容充实,动作全面 4.动作优美,陶冶情操

<<48式太极拳>>

书籍目录

第一段 1 白鹤亮翅 2 左搂膝拗步 3 左单鞭 4 左琵琶势 5 捋挤势（三） 6 左搬拦捶 7 左棚捋挤按第二段 8 斜身靠 9 肘底捶 10 倒卷肱 11 转身推掌 12 右琵琶势 13 搂膝栽捶 第三段 14 白蛇吐信（二） 15 拍脚伏虎（二） 16 左撇身捶 17 穿拳下势 18 独立撑掌（二） 19 右单鞭 第四段 20 右云手（三） 21 右左分鬃 22 高探马 23 右蹬脚 24 双峰贯耳 25 左蹬脚 26 掩手撩拳 27 海底针 28 闪通背 第五段 29 右左分脚 30 搂膝拗步（二） 31 上步擒打 32 左右穿梭 33 左云手（三） 34 右撇身捶 35 左右穿梭 36 退步穿掌 第六段 37 虚步压掌 38 独立托掌 39 马步靠 40 转身大援 41 撩掌下势 42 上步七星 43 独立跨虎 44 转身摆莲 45 弯弓射虎 46 右搬拦捶 47 右援助援挤按 48 十字手收势

<<48式太极拳>>

章节摘录

(4) 上体左转，左脚向前（偏左）迈出一步，成左弓步（两脚横向距离约30厘米）；两掌随转体分别向左上和右下分开，左掌指高与眼平，掌心斜向上，右掌按于右胯旁，指尖向前。眼看左掌。

(图133)【要点】1. 上体要中正，胸部宽松舒展，两臂分开时要保持弧形。
2. 弓步动作与分手的速度要一致，向上分手时手臂要有向外靠的意识。

插图：

<<48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>