

<<五派太極全圖解>>

图书基本信息

书名：<<五派太極全圖解>>

13位ISBN编号：9789866056246

10位ISBN编号：9866056244

出版时间：2011-11

出版时间：維他命

作者：董海玲 等著

页数：143

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>

## <<五派太極全圖解>>

### 內容概要

#### 陳式太極74式

張耀雄—曾任首長貼身護衛，擅長散手、散打、太極拳，從事武術教學工作多年。

#### 楊式太極84式

董海玲—楊式太極正宗傳人，自幼練武，專攻楊式太極拳套路。

#### 吳式太極83式

冷曉峰—中國太極拳冠軍、國家級裁判員、教練，於各大型武術比賽中獲得無數金牌。

#### 武式太極47式

牛子飛—真人太極武術健身會所會長，獲得過武當趙堡太極拳的金牌。

#### 孫式太極73式

郭建鋒—榮獲武當趙堡太極拳金獎及武當傳統太極拳法一等獎等。

每天練習10分鐘，擁有強健好體力！

#### 做自己健康的主人

透過拳法演練，協調神經中樞，促進血液循環，為健康加分。

#### 替自身安全把關

太極運動包含中國武術內涵，套招之間學會自我保護。

#### 隨書附贈

##### 拳法動作教學DVD

金牌拳師親身示範，分解動作詳實，招式漂亮。

太極拳法博大精深，是中華武術中的奇葩藝術，以獨特的健身與技擊功效，在武術中獨樹一幟，受廣大群眾喜愛。

書中詳細介紹五派太極的各路拳法，  
匯集360式

令學習者在每一方位的不斷變化中，  
體會太極帶來的氣韻流轉，  
達到保持健康、抗衰老及提高免疫力的功效。

#### 本書特色

##### 1.超強圖解

全書以真人拍攝，全彩圖解，動作拆解，一看就懂。

##### 2.五大名家示範

特聘五位太極拳名家親自示範，並提供文字說明。

##### 3.適合初學者

書中提供動作力求簡單易學，適合初學者修練。

## <<五派太極全圖解>>

### 4.超值附贈DVD

隨書提供DVD，在家也可以正確自學。

作者簡介 陳式太極拳法 張耀雄

擅長散手、散打、太極拳，目前從事武術教學工作，大力推廣普及太極拳。

楊式太極拳法 董海玲

自幼練武，拜師王喜根，專攻楊式太極拳套路，對太極拳有深入的研究。

吳式太極拳法 冷曉峰

中國太極拳冠軍、國家級裁判員、教練，精通五大派系太極拳，於各大型武術比賽中獲得無數金牌。

武式太極拳法 牛飛

現任真人太極武術健身所所長，自小習武，熟悉各家拳法套路，獲得過武當趙堡太極拳的金牌。

孫式太極拳法 郭建鋒

自小學習少林拳法、棍法，後來主攻武當傳統太極拳及孫式太極拳，獲得過武當趙堡太極拳的金牌及武當傳統太極拳法一等獎等。

## <<五派太極全圖解>>

### 書籍目錄

- 太極基礎篇
- 太極拳的起源和發展
- 太極拳的健康功效
- 練習前的熱身運動
- 陳氏太極七十四式
- 第一式太極起勢
- 第二式金剛搗碓
- 第三式懶紮衣
- 第四式如封似閉
- 第五式單鞭
- 第六式金剛搗碓
- 第七式白鵝亮翅
- 第八式斜形
- 第九式摟膝
- 第十式拗步
- 第十一式斜形
- 第十二式摟膝
- 第十三式拗步
- 第十四式掩手肱拳
- 第十五式金剛搗碓
- 第十六式撒身捶
- 第十七式青龍出水
- 第十八式雙推手
- 第十九式肘底看錘
- 第二十式倒捲肱
- 第二十一式白鵝亮翅
- 第二十二式斜形
- 第二十三式閃通背
- 第二十四式掩手肱拳
- 第二十五式如封似閉
- 第二十六式單鞭
- 第二十七式雲手
- 第二十八式高探馬
- 第二十九式右擦腳
- 第三十式左擦腳
- 第三十一式左蹬一跟
- 第三十二式前趟拗步
- 第三十三式擊地捶
- 第三十四式踢二起
- 第三十五式護心拳
- 第三十六式旋風腳
- 第三十七式右蹬一腳
- 第三十八式掩手肱拳
- 第三十九式小擒打
- 第四十式抱頭推山

<<五派太極全圖解>>

- 第四十一式如封似閉
- 第四十二式單鞭
- 第四十三式前招
- 第四十四式後招
- 第四十五式野馬分鬃
- 第四十六式如封似閉
- 第四十七式單鞭
- 第四十八式玉女穿梭
- 第四十九式懶紮衣
- 第五十式如封似閉
- 第五十一式單鞭
- 第五十二式雲手
- 第五十三式擺腳跌岔
- 第五十四式金雞獨立
- 第五十五式倒捲肱
- 第五十六式白鶴亮翅
- 第五十七式斜形
- 第五十八式閃通背
- 第五十九式掩手肱拳
- 第六十式如封似閉
- 第六十一式單鞭
- 第六十二式雲手
- 第六十三式高探馬
- 第六十四式十字腳
- 第六十五式指襠捶
- 第六十六式猿猴探果
- 第六十七式單鞭
- 第六十八式雀地龍
- 第六十九式上步七星
- 第七十式下步跨肱
- 第七十一式轉身雙擺蓮
- 第七十二式當頭砲
- 第七十三式金剛搗碓
- 第七十四式收勢
- 楊氏太極八十四式
- 第一式起勢
- 第二式攬雀尾
- 第三式單鞭
- 第四式提手上勢
- 第五式白鶴亮翅
- 第六式左摟膝拗步
- 第七式手揮琵琶
- 第八式左右摟膝拗步
- 第九式手揮琵琶
- 第十式左摟膝拗步
- 第十一式進步搬攔捶
- 第十二式如封似閉

<<五派太極全圖解>>

- 第十三式十字手
- 第十四式抱虎歸山
- 第十五式肘底看錘
- 第十六式左右倒攢猴
- 第十七式斜飛式
- 第十八式提手上勢
- 第十九式白鶴亮翅
- 第二十式左摟膝拗步
- 第二十一式海底針
- 第二十二式扇通背
- 第二十三式撇身捶
- 第二十四式進步搬攔捶
- 第二十五式上步攬雀尾
- 第二十六式單鞭
- 第二十七式雲手
- 第二十八式單鞭
- 第二十九式高探馬
- 第三十式左右分腳
- 第三十一式轉身蹬腳
- 第三十二式左右摟膝拗步
- 第三十三式進步栽捶
- 第三十四式翻身撇身捶
- 第三十五式進步搬攔捶
- 第三十六式右蹬腳
- 第三十七式左打虎式
- 第三十八式右打虎式
- 第三十九式回身右蹬腳
- 第四十式雙峰貫耳
- 第四十一式左蹬腳
- 第四十二式轉身右蹬腳
- 第四十三式進步搬攔捶
- 第四十四式如封似閉
- 第四十五式十字手
- 第四十六式抱虎歸山
- 第四十七式斜單鞭
- 第四十八式野馬分鬃
- 第四十九式攬雀尾
- 第五十式單鞭
- 第五十一式玉女穿梭
- 第五十二式攬雀尾
- 第五十三式單鞭
- 第五十四式雲手
- 第五十五式單鞭
- 第五十六式下勢
- 第五十七式金雞獨立
- 第五十八式左右倒攢猴
- 第五十九式斜飛式

<<五派太極全圖解>>

- 第六十式提手上勢
- 第六十一式白鶴亮翅
- 第六十二式左攙膝拗步
- 第六十三式海底針
- 第六十四式扇通背
- 第六十五式轉身白蛇吐信
- 第六十六式搬攔捶
- 第六十七式攬雀尾
- 第六十八式單鞭
- 第六十九式雲手
- 第七十式單鞭
- 第七十一式高探馬帶穿掌
- 第七十二式十字腿
- 第七十三式進步指襠捶
- 第七十四式上步攬雀尾
- 第七十五式單鞭
- 第七十六式下勢
- 第七十七式上步七星
- 第七十八式退步跨虎
- 第七十九式轉身擺蓮
- 第八十式彎弓射虎
- 第八十一式進步搬攔捶
- 第八十二式如封似閉
- 第八十三式十字手
- 第八十四式收勢
- 吳氏太極八十三式
- 第一式太極起勢
- 第二式攬雀尾
- 第三式斜單鞭
- 第四式提手上勢
- 第五式白鶴亮翅
- 第六式攙膝拗步
- 第七式手揮琵琶
- 第八式上步搬攔捶
- 第九式如封似閉
- 第十式抱虎歸山
- 第十一式左右隅步攙膝
- 第十二式隅步攬雀尾
- 第十三式斜單鞭
- 第十四式肘底看錘
- 第十五式倒攢猴
- 第十六式斜飛式
- 第十七式提手上勢
- 第十八式白鶴亮翅
- 第十九式攙膝拗步
- 第二十式海底針
- 第二十一式扇通背

<<五派太極全圖解>>

- 第二十二式撇身捶
- 第二十三式卸步搬攔捶
- 第二十四式上步攬雀尾
- 第二十五式單鞭
- 第二十六式雲手
- 第二十七式左探馬
- 第二十八式右分腳
- 第二十九式右探馬
- 第三十式左分腳
- 第三十一式提膝轉身蹬腳
- 第三十二式進步栽捶
- 第三十三式翻身撇身捶
- 第三十四式右蹬腳
- 第三十五式左右打虎
- 第三十六式提步展胯蹬腳
- 第三十七式雙風貫耳
- 第三十八式披身蹬腳
- 第三十九式轉身展胯蹬腳
- 第四十式上步搬攔捶
- 第四十一式如封似閉
- 第四十二式抱虎歸山
- 第四十三式左右隅步摟膝
- 第四十四式隅步攬雀尾
- 第四十五式斜單鞭
- 第四十六式野馬分鬃
- 第四十七式玉女穿梭
- 第四十八式進步攬雀尾
- 第四十九式單鞭
- 第五十式雲手
- 第五十一式下勢
- 第五十二式金雞獨立
- 第五十三式倒攢猴
- 第五十四式斜飛式
- 第五十五式提手上勢
- 第五十六式白鶴亮翅
- 第五十七式摟膝拗步
- 第五十八式海底針
- 第五十九式扇通背
- 第六十式撇身捶
- 第六十一式上步搬攔捶
- 第六十二式上步攬雀尾
- 第六十三式單鞭
- 第六十四式雲手
- 第六十五式高探馬
- 第六十六式撲面掌
- 第六十七式十字擺蓮
- 第六十八式摟膝指襠捶

<<五派太極全圖解>>

- 第六十九式上步攬雀尾
- 第七十式單鞭
- 第七十一式下勢
- 第七十二式上步七星
- 第七十三式退步跨虎
- 第七十四式回身撲面掌
- 第七十五式轉身雙擺蓮
- 第七十六式彎弓射虎
- 第七十七式上步錯捶
- 第七十八式攬雀尾
- 第七十九式單鞭
- 第八十式上步錯掌
- 第八十一式攬雀尾
- 第八十二式單鞭
- 第八十三式合太極
- 武氏太極四十七式
- 第一式預備勢
- 第二式起勢
- 第三式左右攬紮衣
- 第四式左單鞭
- 第五式提手上勢
- 第六式白鶴亮翅
- 第七式左右樓膝拗步
- 第八式進步搬攔捶
- 第九式如封似閉
- 第十式白鶴亮翅
- 第十一式抱虎推山
- 第十二式左右野馬分鬃
- 第十三式手揮琵琶
- 第十四式對心掌
- 第十五式右單鞭
- 第十六式右雲手
- 第十七式玉女穿梭
- 第十八式高探馬
- 第十九式左右分腳
- 第二十式轉身右蹬腳
- 第二十一式按勢
- 第二十二式青龍出水
- 第二十三式閃通背
- 第二十四式左單鞭
- 第二十五式左雲手
- 第二十六式左下姿勢
- 第二十七式左金雞獨立
- 第二十八式右下姿勢
- 第二十九式右金雞獨立
- 第三十式踐步打捶
- 第三十一式翻身二起腳

<<五派太極全圖解>>

- 第三十二式左右披身伏虎
- 第三十三式肘底捶
- 第三十四式左右倒捲肱式
- 第三十五式青龍出水
- 第三十六式左拍腳
- 第三十七式轉身十字擺蓮
- 第三十八式跳步指襠捶
- 第三十九式左下姿勢
- 第四十式上步七星
- 第四十一式退步跨虎
- 第四十二式轉身擺蓮
- 第四十三式彎弓射虎
- 第四十四式上步搬攔捶
- 第四十五式如封四閉
- 第四十六式雙撞拳
- 第四十七式收勢
- 孫氏太極七十三式
- 第一式起勢
- 第二式攬紮衣
- 第三式開手
- 第四式合手
- 第五式單鞭
- 第六式提手上勢
- 第七式白鶴亮翅
- 第八式開手
- 第九式合手
- 第十式左摟膝拗步
- 第十一式手揮琵琶
- 第十二式進步搬攔捶
- 第十三式如封似閉
- 第十四式抱虎推山
- 第十五式開手
- 第十六式合手
- 第十七式右摟膝拗步
- 第十八式攬紮衣
- 第十九式開手
- 第二十式合手
- 第二十一式單鞭
- 第二十二式肘底看錘
- 第二十三式左倒捲肱
- 第二十四式右倒捲肱
- 第二十五式左摟膝拗步
- 第二十六式攬紮衣
- 第二十七式開手
- 第二十八式合手
- 第二十九式單鞭
- 第三十式右雲手

<<五派太極全圖解>>

- 第三十一式高探馬
- 第三十二式左分腳
- 第三十三式右分腳
- 第三十四式踐步打捶
- 第三十五式翻身二起腳
- 第三十六式披身伏虎
- 第三十七式左分腳
- 第三十八式轉身右蹬腳
- 第三十九式進步搬攔捶
- 第四十式如封似閉
- 第四十一式抱虎推山
- 第四十二式開手
- 第四十三式合手
- 第四十四式左攙膝拗步
- 第四十五式攙紮衣
- 第四十六式開手
- 第四十七式合手
- 第四十八式斜單鞭
- 第四十九式野馬分鬃
- 第五十式攙紮衣
- 第五十一式開手
- 第五十二式合手
- 第五十三式單鞭
- 第五十四式左雲手
- 第五十五式雲手下勢
- 第五十六式金雞獨立
- 第五十七式閃通背
- 第五十八式玉女穿梭
- 第五十九式高探馬
- 第六十式十字拍腳
- 第六十一式進步指襠捶
- 第六十二式活步攙紮衣
- 第六十三式開手
- 第六十四式合手
- 第六十五式單鞭
- 第六十六式單鞭下勢
- 第六十七式上步七星
- 第六十八式退步跨虎
- 第六十九式轉身擺蓮
- 第七十式彎弓射虎
- 第七十一式雙撞捶
- 第七十二式陰陽合一
- 第七十三式收勢

## <<五派太極全圖解>>

### 编辑推荐

《五派太極全圖解：精華拳法360式，養生、紓壓、抗老、防身，簡易上手！

- 》特色：
- 1.超強圖解 全書以真人拍攝，全彩圖解，動作拆解，一看就懂。
  - 2.五大名家示範 特聘五位太極拳名家親自示範，並提供文字說明。
  - 3.適合初學者 書中提供動作力求簡單易學，適合初學者修練。
  - 4.超值附贈DVD 隨書提供DVD，在家也可以正確自學。
- 每天練習10分鐘，擁有強健好體力！  
做自己健康的主人 透過拳法演練，協調神經中樞，促進血液循環，為健康加分。  
替自身安全把關 太極運動包含中國武術內涵，套招之間學會自我保護。

<<五派太極全圖解>>

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>