

《冠军教您学太极图解系列：48式太极拳》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年10月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787533766795

丛书名：冠军教您学太极图解系列

内容简介

48式太极拳是国家体育总局组织编创和大力推广的健身运动项目之一。本书详细讲解了48式太极拳动作及要领等，内容系统，图文并茂。书中对每个动作都进行了分解式介绍，讲解细致，又要点突出，使读者易懂易学；书中对每个动作易犯的错误，也给以明确指出并加以纠正；尤其是本书由世界冠军编写和演示，动作标准、规范、舒展、美观，保证了本书内容的准确性和权威性。本书可谓融知识性和指导性为一体，具有很强的实用价值，是广大太极拳爱好者不可多得的学习参考读物。

作者简介

杨艳,女，河南焦作人，原国家武术队队员，武术六段,国家健将级运动员，国家一级裁判员,国家武术段位制指导员。现为河南理工大学体院教师、韩国岭南大学博士。还曾任校高水平武术队教练。

杨艳自幼习武，8岁即被选入市武术队，从此也开始了她辉煌的武术专业生涯，并获奖无数，被誉为“美女冠军”；杨艳还代表我国多次出访海外，参与中外文化交流；由杨艳示范、编写的太极拳、剑教材和光盘系列出版发行后，在社会上也产生了很大的影响，从学者众。CCTV“欢乐中国行”栏目、宝岛台湾的《全球功夫》杂志、河南电视台等著名媒体，都对她做过大量的报道，以传颂她对弘扬中国武术文化和推动太极拳的发展所做的贡献！

杨艳的主要成绩有：2003年全国武术冠军赛太极拳项目冠军；2005年国际焦作太极拳交流大赛42式太极拳、42式太极剑双项冠军；全国城市运动会太极拳项目冠军；2007年国际焦作太极拳交流大赛24式太极拳、42式太极剑双项冠军；2009年国际焦作太极拳交流大赛陈式传统太极拳、32式太极剑双项冠军；国际香港武术节42式太极拳、42式太极剑双项冠军，太极拳对练冠军；全国武术段位制大赛武术套路总决赛冠军。

目录

- 一、白鹤亮翅
- 二、左搂膝拗步
- 三、左单鞭
- 四、左琵琶式
- 五、捋挤式
- 六、左搬拦捶
- 七、左棚捋挤按
- 八、斜身靠
- 九、肘底捶

十、倒卷肱

十一、转身推掌

十二、右琵琶式

十三、搂膝栽捶

十四、白蛇吐芯

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)