

# 《吴氏太极拳（附DVD）》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2008年08月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787535241986

丛书名：社区晨练丛书

## 内容简介

太极拳作为中国武术的优秀拳种之一，因其蕴含丰富的哲理和具有良好的健身、养生作用，越来越受到广大人民群众的喜悦。本系列以中国武术研究院审定的《四式太极拳竞赛套路》为蓝本，结合正反面演练图示，力图使太极拳初学者能够更快、更准确地掌握太极拳套路，感受太极拳的健身、养生功效。

本丛书之吴式太极拳拳式灵巧，拳架由开展而紧凑，紧凑中自具舒展，不显拘谨，动作轻松自然，连绵不断，以柔化著称。同时，该套路在动作数量、组别、时间等方面均符合竞赛规则要求，既适于健身锻炼，又适于在同等条件下进行比赛。

## 作者简介

王飞，男，1969年2月生。武汉体育学院武术系副教授。自幼随父母学习形意拳、八卦、太极拳，多次获得湖北省武术比赛个人全能冠军。1986—1990年就读于武汉体育学院运动系，代表武汉体育学院参加全国武术锦标赛并获得一类拳术第四名的优秀成绩。1991~1995年在武汉市江汉大学工

## 目录

- 一 起势
- 二 右揽雀尾
- 三 左单鞭
- 四 提手上势
- 五 白鹤亮翅
- 六 左右搂膝拗步
- 七 手挥琵琶
- 八 进步搬拦捶
- 九 如封似闭
- 十 十字手
- 十一 左揽雀尾
- 十二 右单鞭
- 十三 右下势
- 十四 金鸡独立
- 十五 左右倒卷肱
- 十六 右海底针
- 十七 左闪通背
- 十八 撒身捶

十九 肘底看捶  
二十 左右野马分鬃  
二十一 玉女穿梭  
二十二 云手  
二十三 右高探马  
二十四 右分脚  
二十五 左分脚  
二十六 左右打虎  
二十七 右蹬脚  
二十八 双峰贯耳  
二十九 斜飞势  
三十 右迎面掌  
三十一 十字拍脚  
三十二 搂膝左栽捶  
三十三 左海底针  
三十四 右闪通背  
三十五 云手  
三十六 左高探马  
三十七 回身指裆捶  
三十八 左下势  
三十九 上步七星  
四十 退步跨虎  
四十一 左迎面掌  
四十二 转身摆莲  
四十三 弯弓射虎  
四十四 退步搬拦捶  
四十五 收势

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)