

《杨氏太极拳（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：9787535241993

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。

本丛书之杨式太极拳架式结构严谨，中正安舒，动作和顺，轻灵沉着，浑厚庄重，速度均匀，绵绵不断。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

曾天雪，女，1971年6月生。2000年6月毕业于武汉体育学院民族传统体育专业，硕士。现为华中师范大学体育学院教师。曾获得湖北省高校武术比赛太极拳、剑冠军。从1995年至今，多次参加武汉市、湖北省及全国的武术比赛裁判工作。

目录

- 一 起势
- 二 揽雀尾
- 三 单鞭
- 四 提手上势
- 五 白鹤亮翅
- 六 搂膝拗步
- 七 手挥琵琶
- 八 搬拦捶
- 九 如封似闭
- 十 斜飞势
- 十一 肘底捶
- 十二 倒卷肱
- 十三 左右穿梭
- 十四 左右野马分鬃
- 十五 云手
- 十六 单鞭
- 十七 高探马
- 十八 右蹬脚
- 十九 双峰贯耳

二十 左分脚
二十一 转身蹬脚
二十二 海底针
二十三 闪通臂
二十四 白蛇吐信
二十五 右拍脚
二十六 左右伏虎势
二十七 右下势
二十八 金鸡独立
二十九 指裆捶
三十 揽雀尾

.....

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)