

# 图解太极拳42式



[图解太极拳42式 下载链接1](#)

著者:高翔

出版者:安徽科学技术出版社

出版时间:2006-9

装帧:简裝本

isbn:9787533735524

《图解太极拳42式》主要内容：42式太极拳整套共有42个动作。从其技术构成而言，42式太极拳是以杨式太极拳的姿势和动作为基础，如起势时的数个动作及收势时的数个动作基本上都延续了杨式太极拳原有的练习方法和特点。在套路中间则采纳了不少其他流派的太极拳动作，如“开合手”和“右单鞭”是典型的孙式太极拳的内容；“掩手肱捶”和“野马分鬃”是陈式太极拳的代表动作；而“斜飞势”则是吴式太极拳的风格之一。

42式太极拳另一个特点是考虑到左右动作的均衡性，如起势动作为“右揽雀尾”，收势动作为“左揽雀尾”，而在传统太极拳中一般是偏重一侧的。这样就使取材多家的42式太极拳的布局更合理、结构更严谨、内容更充实、锻炼更全面。

作者介绍:

目录:

[图解太极拳42式 下载链接1](#)

标签

太极

评论

[图解太极拳42式 下载链接1](#)

书评

[图解太极拳42式 下载链接1](#)