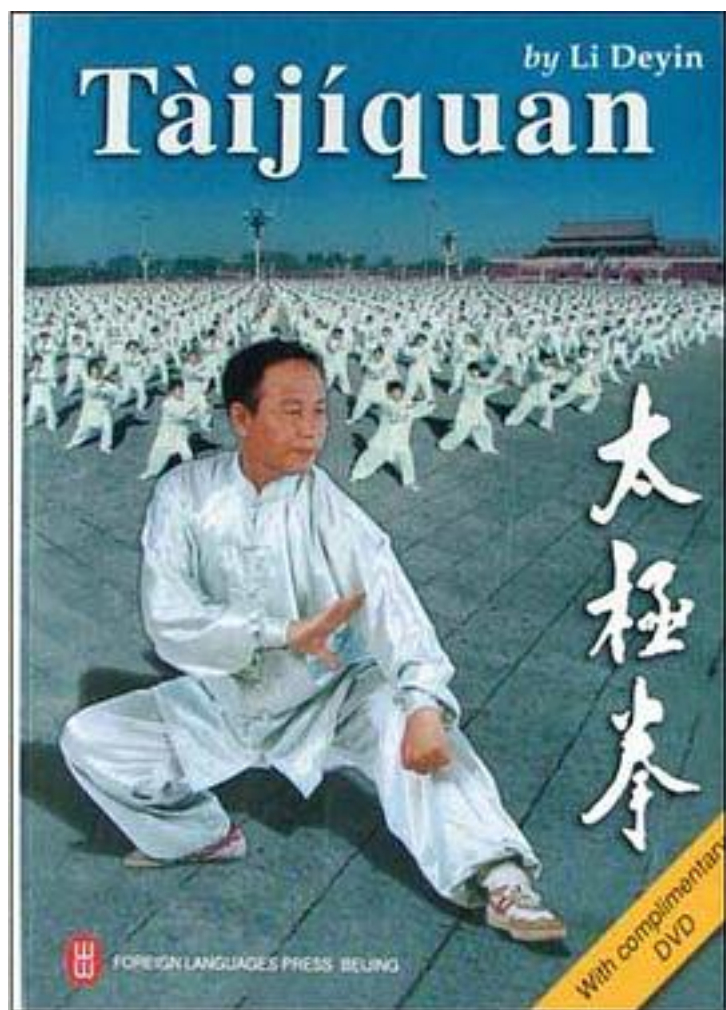


# 太极拳



[太极拳\\_下载链接1](#)

著者:孙永武

出版者:福建科技

出版时间:2008-3

装帧:

isbn:9787533531072

《太极拳》主要内容：太极拳是中华武术的重要组成部分，它不仅是重要的健身运动方

式，也是高雅的文化活动。太极拳具有独特的健身功能，在我国有着深厚的群众基础，是我国普及度最高的群众性体育项目之一。当前，越来越多的人开始关注自己的健康，从而兴起了一股全民健身的浪潮，太极拳满足了人们的这种需要。

作者介绍:

目录: 一、太极拳概述 (一)太极拳基础知识 (二)太极拳入门的基本要求  
1. 学习太极拳的总体要求 2. 太极拳套路练习的基本要求二、太极拳基本技法  
(一)身体姿势的基本要求 1. 头、颈 2. 胸、背 3. 腰 4. 脊 5. 臀 6. 上肢 7. 下肢  
(二)基本动作 1. 手型 2. 手法 3. 步型 4. 步法 5. 腿法 6. 身法  
7. 眼法三、太极拳基本功练习 (一)桩功练习 1. 身型桩 2. 步型桩 3. 升降桩  
4. 平动桩 (二)手法基本功练习 1. 拥按练习 2. 搂推练习  
3. 架推练习 (三)步法基本功练习 1. 前进步练习 2. 退步练习  
3. 侧行步(横步)练习 (四)腿法基本功练习 (五)太极拳单式基本功练习 1. 揽雀尾  
2. 野马分鬃 3. 搂膝拗步 4. 左右穿梭 5. 云手四、八式太极拳套路图解 1. 卷肱势  
2. 搂膝拗步 3. 野马分鬃 4. 云手 5. 金鸡独立 6. 左右蹬脚 7. 揽雀尾  
8. 十字手五、二十四式太极拳套路图解 1. 起势 2. 左右野马分鬃 3. 白鹤亮翅  
4. 左右搂膝拗步 5. 手挥琵琶 6. 左右倒卷肱 7. 左揽雀尾 8. 右揽雀尾 9. 单鞭  
10. 云手 11. 单鞭 12. 高探马 13. 右蹬脚 14. 双峰贯耳 15. 转身左蹬脚  
16. 左下势独立 17. 右下势独立 18. 左右穿梭 19. 海底针 20. 闪通臂  
21. 转身搬拦捶 22. 如封似闭 23. 十字手 24. 收势附录 1. 王宗岳太极拳论  
2. 打手歌 3. 太极拳用功歌 4. 十三势行功歌诀 5. 杨澄甫太极拳之练习谈  
· · · · · · [\(收起\)](#)

[太极拳\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[太极拳\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[太极拳\\_下载链接1](#)