

<<四十八式太极拳挂图>>

图书基本信息

书名：<<四十八式太极拳挂图>>

13位ISBN编号：9787810515405

10位ISBN编号：7810515403

出版时间：2000-8

出版时间：北京体育大学出版社

作者：叶莱

页数：.

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<四十八式太极拳挂图>>

内容概要

48式太极拳是由中国武术院组织专家，在广泛吸取各派太极拳精华之基础上创编的，套路简单易学。本书是一本四十八式太极拳图解，共分五段四十八式。每式都印有清晰易懂的步骤图解。是广大太极拳爱好者自学入门的范本。

<<四十八式太极拳挂图>>

书籍目录

第一段起势 一、白鹤亮翅 二、左搂膝拗步 三、左单鞭 四、左琵琶势 五、捋挤势 六、左搬拦捶 七、左棚捋挤按第二段 八、斜身靠 九、肘底捶 十、倒卷肱 十一、转身推掌 十二、右琵琶势 十三、搂膝栽捶 十四、白蛇吐信 十五、拍脚伏虎第三段 十六、左撇身捶 十七、穿掌下势 十八、独立撑掌 十九、右单鞭 二十、右云手 二十一、右左鬃 二十二、高探马 二十三、右蹬脚 二十四、双峰贯耳 二十五、右蹬脚 二十六、掩手撩掌 二十七、海底针 二十八、闪通背 二十九、右左分脚 三十、搂膝拗步第五段 三十一、上步擒打 三十二、如封似闭 三十三、右云手 三十四、右撇身捶 三十五、左右穿梭 三十六、退步穿掌 三十七、虚步压掌 三十八、独立托掌 三十九、马步靠 四十、转身大捋 四十一、独立跨虎 四十二、上步七星 四十三、独立跨虎 四十四、转身摆莲 四十五、弯弓射虎 四十六、右搬拦捶 四十七、右棚捋挤按 四十八、十字手 收势

<<四十八式太极拳挂图>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>