

## <<四十二式太极拳>>

### 图书基本信息

书名：<<四十二式太极拳>>

13位ISBN编号：9787534949593

10位ISBN编号：7534949599

出版时间：2013-1

出版时间：河南科学技术出版社

作者：乔希侯雯

页数：108

字数：65000

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>

## <<四十二式太极拳>>

### 内容概要

四十八式太极拳是太极拳最流行的套路。

继二十四式太极拳之后，1979年中国国家体委又专门组织专家编创了四十八式太极拳，作为二十四式太极拳的继续和提高，不算起势和收势，动作也比二十四式太极拳多一倍，增大了运动量和多样性，更加充实完备。

步法上，四十八式太极拳在稳定轻灵的基础上，吸取了武氏、孙氏等流派的撤步、跟步练法，增加了步法的灵活性。这样，整套太极拳法更显得顺遂流畅。

## <<四十二式太极拳>>

### 作者简介

乔燧，武术国家级教练，金牌教练，国家级裁判，硕士生导师，中国武术协会委员，中国武术科学学会委员。

现任河南省太极拳队总教练、郑州大学体育学院民族传统体育系主任、中原武术文化研究中心副主任、河南省武术运动管理中心副主任、河南省武术科学分会常务理事。

先后培养出丁杰、王二平、马建超、张振兴、杨艳、侯雯等多名武术精英，其中获得世界冠军三个，亚洲冠军七个，全国冠军五十多个；九次获得国家体委颁发的体育运动奖章和证书，五次被河南省人民政府记功，获得河南省人民政府一次通令嘉奖，被誉为“金牌教练”。

侯雯，国家级运动健将，中国武术六段，中华人民共和国国家级社会体育指导员，全国援外教练员，三武挖整太极组技术总指导，火烈鸟武术图书企划室副主任。

侯雯自幼习武，技艺超群，十五岁即获得全国青少年武术锦标赛太极拳第一名。后被乔燧教练选入河南省太极拳队，屡获太极拳全国冠军，成绩斐然，并多次随中国武术代表团出访世界多国。她练的太极拳，动作轻灵，劲法飘逸，架势优美，被誉为“美女太极”。

## &lt;&lt;四十二式太极拳&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一式 起势+白鹤亮翅 六  
 第二式 左搂膝拗步 一〇  
 第三式 左单鞭 一二  
 第四式 左琵琶势 一六  
 第五式 捋挤势 一八  
 第六式 左搬拦捶 二六  
 第七式 左棚捋挤按 三〇  
 第八式 斜身靠 三五  
 第九式 肘底捶 三七  
 第十式 倒卷肱 四〇  
 第十一式 转身推掌 四七  
 第十二式 右琵琶势 五五  
 第十三式 搂膝栽捶 五七  
 第十四式 白蛇吐信 五九  
 第十五式 拍脚伏虎 六二  
 第十六式 左撇身捶 六八  
 第十七式 穿拳下势 七〇  
 第十八式 独立撑掌 七二  
 第十九式 右单鞭 七四  
 第二十式 右云手 七七  
 第二十一式 右左野马分鬃 八三  
 第二十二式 高探马 八六  
 第二十三式 右蹬脚 八七  
 第二十四式 双峰贯耳 九〇  
 第二十五式 左蹬脚 九一  
 第二十六式 掩手撩拳 九三  
 第二十七式 海底针 九四  
 第二十八式 闪通背 九五  
 第二十九式 右左分脚 九六  
 第三十式 搂膝拗步 一〇一  
 第三十一式 上步擒打 一〇四  
 第三十二式 如封似闭 一〇六  
 第三十三式 左云手 一〇八  
 第三十四式 右撇身捶 一一三  
 第三十五式 左右穿梭 一一五  
 第三十六式 退步穿掌 一二二  
 第三十七式 虚步压掌 一二三  
 第三十八式 独立托掌 一二五  
 第三十九式 马步靠 一二五  
 第四十式 转身大捋 一二七  
 第四十一式 撩掌下势 一三〇  
 第四十二式 上步七星 一三二  
 第四十三式 独立跨虎 一三四  
 第四十四式 转身摆莲 一三六  
 第四十五式 弯弓射虎 一三九

<<四十二式太极拳>>

第四十六式 右搬拦捶 一四〇

第四十七式 右棚捋挤按 一四三

第四十八式 十字手+收势 一四八

## <<四十二式太极拳>>

### 章节摘录

插图：

## <<四十二式太极拳>>

### 编辑推荐

《四十二式太极拳》作者侯雯，系国家级运动健将，中国武术六段。她自幼习武，技艺超群，十五岁即获得全国青少年武术锦标赛太极拳第一名。她练的太极拳，动作轻灵，劲法飘逸，架势美观，被誉为“美女太极”。国家级武术教练和国家级运动员的强强联合，美女运动员完美演绎太极国标动作。一步一图，动作精准，线路示意，简单易学。

<<四十二式太极拳>>

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>