

# 《吴式太极拳十三式（内附彩色挂图）》

## 图书基本信息

书名：《吴式太极拳十三式（内附彩色挂图）》 简化太极拳丛书》

13位ISBN编号：9787750092165

10位ISBN编号：7750092161

出版时间：2004-3-1

出版社：人民体育出版社

作者：李秉慈 编

页数：85

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《吴式太极拳十三式（内附彩色挂图）》

## 内容概要

太极拳是在中华民族博大精深的传统文化中孕育、产生和发展起来的一种拳术，在我国有着广泛和深厚的群众基础。特别是太极拳的修身养性、强身健体和祛病延年的功效，吸引了千千万万的爱好者，并通过习练而从中获益。

在现代社会经济高速发展的快节奏生活中，太极拳运动更有着不可低估的价值，它有利于练习者养成良好的生活习惯，增强自信，增进健康，缓解各种压力，建立良好的人际关系，从而提高生活质量。为此，我社特邀目前国内太极拳六大门派的重要代表人物和传人编写了这套简化太极拳十三式丛书。本着简便、易行、有效的原则，这套丛书在保持了传统套路的练习方法和练功要求的基础上，对传统套路的练习方法和练功要求的基础上，对传统套路顺序的安排进行了精心选编，选取了传统套路中有代表性的动作，既合理科学，又简便易学，并缩短了整个套路的练习时间，便于学练者掌握和练习。

# 《吴式太极拳十三式（内附彩色挂图）》

## 作者简介

李秉慈，1929年11月生于北京。1946-1982年先后从师杨禹廷、常振芳、史正刚、骆兴武、单香陵、刘谈锋等名师，学习太极拳、械、推手、查拳、大悲拳、形意拳、六合螳螂拳及程派八卦掌等。现为国家级社会体育指导员，国家级武术裁判员和武协委员，北京市吴式太极拳研究会会长。曾任东城区正协常委。1995年被中国武术协会评为“中华武林百杰”之一，武术段位制八段。从事武术教学、训练、调研、评审、裁判等工作三十余年，培养了一大批优秀人才，其中有连续九年和六年分获全国武术锦标赛吴式太极拳的男、女冠军，学生遍及海内外。曾参加《四式太极拳竞赛套路》和《四十二式太极剑》及推手教程的编审、录像工作，与师弟翁福麒共同编著《杨禹廷太极拳系列秘要集锦》和《吴式太极拳拳械述真》等著作，收录吴式太极拳、械、推手等录像和光盘二十余部，发行世界各地。

# 《吴式太极拳十三式（内附彩色挂图）》

## 书籍目录

### 吴式太极拳概要

- 一、吴式太极拳简介和运动特点
- 二、吴式太极拳基本动作方法
- 三、初学者注意事项
- 四、练习步骤
- 五、套路练习前的准备

### 吴式太极拳十三式动作图解

- 一、说明
- 二、动作名称
- 三、动作图解
- 四、连续动作演示图
- 五、动作路线示意图

# 《吴式太极拳十三式（内附彩色挂图）》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)