

# 《吴式太极拳》

## 图书基本信息

书名：《吴式太极拳》

13位ISBN编号：9787535241986

10位ISBN编号：7535241980

出版时间：2008-8

出版社：湖北科学技术出版社

作者：王飞

页数：87

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》

## 内容概要

《吴氏太极拳》主要内容：太极拳作为中国武术的优秀拳种之一，因其蕴含丰富的哲理和具有良好的健身、养生作用，越来越受到广大人民群众的喜悦。本系列以中国武术研究院审定的《四式太极拳竞赛套路》为蓝本，结合正反面演练图示，力图使太极拳初学者能够更快、更准确地掌握太极拳套路，感受太极拳的健身、养生功效。

本丛书之吴式太极拳拳式灵巧，拳架由开展而紧凑，紧凑中自具舒展，不显拘谨，动作轻松自然，连绵不断，以柔化著称。同时，该套路在动作数量、组别、时间等方面均符合竞赛规则要求，既适于健身锻炼，又适于在同等条件下进行比赛。

# 《吴式太极拳》

## 作者简介

王飞，男，1969年2月生。武汉体育学院武术系副教授。自幼随父母学习形意拳、八卦、太极拳，多次获得湖北省武术比赛个人全能冠军。1986—1990年就读于武汉体育学院运动系，代表武汉体育学院参加全国武术锦标赛并获得一类拳术第四名的优异成绩。1991～1995年在武汉市江汉大学工作，多次带队参加省高校武术比赛，并获得金、银、铜共计30多枚奖牌的优异成绩。1995年调入武汉体育学院武术系工作，组建太极拳队参加1997～1999年的全国太极拳锦标赛，共获得金牌5枚、银牌3枚、铜牌10枚。2000年9月赴缅甸国家武术队执教，所带太极拳选手获得2000年亚洲武术锦标赛太极拳亚军。2003-2005年执教武汉体育学院武术代表队。在此期间，所带队员获全国武术锦标赛太极拳亚军，“十运会”武术比赛太极全能第四名。

# 《吴式太极拳》

## 书籍目录

一起势二右揽雀尾三左单鞭四提手上势五白鹤亮翅六左右搂膝拗步七手挥琵琶八进步搬拦捶九如封似闭十十字手十一左揽雀尾十二右单鞭十三右下势十四金鸡独立十五左右倒卷肱十六右海底针十七左闪通背十八撇身捶十九肘底看捶二十左右野马分鬃二十一玉女穿梭二十二云手二十三右高探马二十四右分脚二十五左分脚二十六左右打虎二十七右蹬脚二十八双峰贯耳二十九斜飞势三十右迎面掌三十一十字拍脚三十二搂膝左栽捶三十三左海底针三十四右闪通背三十五云手三十六左高探马三十七回身指裆捶三十八左下势三十九上步七星四十退步跨虎四十一左迎面掌四十二转身摆莲四十三弯弓射虎四十四退步搬拦捶四十五收势

# 《吴式太极拳》

## 章节摘录

插图：

# 《吴式太极拳》

## 编辑推荐

《吴氏太极拳》由湖北科学技术出版社出版。

# 《吴式太极拳》

## 精彩短评

- 1、很满意。。。对于初学者来说，基本套路，光盘演员动作很到位。简单明了
- 2、书正在看，不错，光盘没有看，自己有视频。
- 3、可以作为初学拳法的参考，很详细的介绍，不错。
- 4、拿在手里就像小人书一样。
- 5、學完陳式學楊式, 跟著看看吳式, 互相取長補短
- 6、书还可以，是启蒙读物，但VCD却在捣糨糊，根本起不到教学的作用。
- 7、用处非常大！很有醍醐灌顶的感觉！好！
- 8、适合于初学者，尤其是那些不喜欢咬文嚼字的人。

# 《吴式太极拳》

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