

# 《学练二十四式太极拳》

## 图书基本信息

书名：《学练二十四式太极拳》

13位ISBN编号：9787543617803

10位ISBN编号：7543617803

出版时间：2002-6-1

出版社：青岛出版社

作者：崔仲三

页数：80

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)

# 《学练二十四式太极拳》

## 内容概要

《学练二十四式太极拳(附盘)》，本书内容介绍：太极拳是中华民族宝贵的文化遗产，是中国传统文化中的奇葩，适合不同年龄、阶层、性别、职业的人群进行练习。太极拳是一种内外兼修、形神合一、动静结合、上下相随的优秀健身项目。

# 《学练二十四式太极拳》

## 作者简介

崔仲三(1948- )，崔毅士嫡孙，北京市人，祖籍河北。北京体育大学大专学历，中国武术七段，国家一级武术裁判员。出身太极世家，幼年起就随祖父崔毅士习练传统杨式太极拳，至今已有40余年。崔仲三先生秉承家传，在祖父严格教导下全面掌握了太极拳、器械及推手，深得教诲。他继承了祖父拳架舒展大方、匀缓柔和、轻灵沉稳、刚柔相济、意在其中的风范，是北京杨式太极拳嫡传之人。

# 《学练二十四式太极拳》

## 书籍目录

预备式

第一式 起式

第二式 左右野马分鬃

第三式 白鹤亮翅

第四式 左右搂膝拗步

第五式 手挥琵琶

第六式 左右倒卷肱

第七式 左揽雀尾

第八式 右揽雀尾

第九式 单鞭

第十式 云手

第十一式 单鞭

第十二式 高探马

第十三式 右蹬脚

第十四式 双峰贯耳

第十五式 转身左蹬脚

附 二十四式太极拳的动作规格

## 《学练二十四式太极拳》

### 精彩短评

- 1、崔仲三先生是杨氏太极拳名家，24式简化太极拳是由他的祖父崔毅士为主要编著而成的，很多动作是采取了杨氏太极拳“崔派”拳的特点，有崔仲三先生来诠释，自然更加权威，更能把其中的拳里讲明白，书本中除了介绍动作外，还有动作诠释与技击含义。这对于24式太极拳的提高和理解大有帮助。24式中左右穿梭中，第二个穿梭时，右脚应内扣更符合身体要求，而在以往的太极拳中，都说右脚外撇。崔仲三先生就明确要微扣右脚。细小之处才见名家风范啊。
- 2、光碟是坏的，打开根本不能放.....这是个坑
- 3、配有VCD，同时讲解清晰，推荐一读。
- 4、书不错，很实用，快递也很快，服务很好
- 5、很不错，只是学起来并不容易。
- 6、这本书与了解的差不多，没看错。好。
- 7、好书，物流快!
- 8、给父亲买的.....感觉不错吧
- 9、很喜欢，满意，一直在当当买书，质量好
- 10、在书城看到这本书就想买 既详细又是彩色版的 还有光盘 看到五折果断买下来
- 11、没有想象的好！原以为太极拳传人亲自示范会有什么与众不同，结果大失所望！光盘也只有30几分钟。总感觉还有很多东西没有展现出来。唉！
- 12、本来想买陈式太极的，买错了，不过这本留着给老人练着也还行。
- 13、我儿子109CM，20KG，还可以调节大小，晚上睡得好。
- 14、老爸爱看的书，全面具体，图片丰富！
- 15、大量图片+DVD，便于参学
- 16、看着不错.....
- 17、非常垃圾的盗版，书还是可以的，很清晰，内容也不错，VCD竟然看不清脸，模糊的很，太让人觉得意外了！竟然会出现这种情况。
- 18、书的质量很好，手感很好 是我喜欢的类型。内容比较详实，24式太极拳的介绍，动作规格，练习模式与要求。学习太极拳的秘诀。最好的地方是每个动作的解说很详细，配有图示，有教学口令，动作方向，动作要领，动作诠释。更加令人贴心的是每个动作都有一个小方框 是易犯错误的提醒。太好了。
- 19、为长辈买的，据说还不错。
- 20、妈妈很喜欢
- 21、正在看，很详细
- 22、这本书非常不错，我是给爸爸买的，书里面配图适合初学者，一学就会。还配有DVD。
- 23、很喜欢这套碟。这是为老爹买的，尽孝道之心，老爹去了老年大学，参加了太极拳学习班，教的正是这套招式，于是为他买了这套碟，让他在课余，自己在家也能跟着学习。非常满意！无论是商品，还是当当的服务质量。
- 24、非常好，通俗易懂，可操作性强
- 25、还配有DVD、真心不错。、
- 26、研究研究才有发言权！

# 《学练二十四式太极拳》

## 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)