

# 《八式太极拳》

## 图书基本信息

书名：《八式太极拳》

13位ISBN编号：9787534949623

10位ISBN编号：7534949629

出版时间：2012-11

出版社：河南科学技术出版社

页数：71

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)

# 《八式太极拳》

## 内容概要

《八式太极拳》内容简介：八式太极拳由中国武术研究院和中国武术运动管理中心于1997年编制，目的是为了太极拳的普及与中国武术段位的推广。因八式太极拳被指定为中国武术一段位的考核内容，故又称作“一段位太极拳”。

# 《八式太极拳》

## 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”。

# 《八式太极拳》

## 书籍目录

### 第一部分 八式太极拳动作图解

第一式 起势+卷肱势 七

第二式 搂膝拗步 一三

第三式 野马分鬃 一八

第四式 云手 二三

第五式 金鸡独立 三〇

第六式 左右蹬脚 三三

第七式 右左揽雀尾 三六

第八式 十字手+收势 四八

### 第二部分 入门基础

一、基本手型 五三

二、基本步型 五四

三、基本步法 六〇

四、基本动作 六七

# 《八式太极拳》

## 编辑推荐

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。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”。

# 《八式太极拳》

## 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)