

## 编者的话

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。

通过这套丛书的出版,我们衷心祝愿广大太极拳爱好者能够坚持不懈、提高技艺、怡情益智,以饱满的精神和充沛的体力投入到学习和工作中,去享受生活的乐趣。

本书中的技术动作由乔松茂先生演示。

# 目 录

武式太极拳概要	( 1 )
一、武式太极拳的特点和动作要领	( 1 )
二、对身体各部位姿势的要求	( 7 )
三、初学者注意事项	( 12 )
四、练习步骤	( 14 )
武式太极拳十三式动作图解	( 24 )
一、说明	( 24 )
二、动作名称	( 25 )
三、动作图解	( 26 )
四、连续动作演示图	( 85 )
五、动作路线示意图	( 91 )

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>