

<<陈式太极拳竞赛套路分解教学>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳竞赛套路分解教学>>

13位ISBN编号：9787533733339

10位ISBN编号：7533733339

出版时间：2005-9

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：刘淑慧

页数：269

字数：182000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<陈式太极拳竞赛套路分解教学>>

### 内容概要

人生是一段丰富的旅程，当您驻足等待时，您是不是想使自己更加充实，从而获得成功？那么请您打开这本书，就能得到滴水藏海的力量。

作者刘淑慧是中国第一位技术专业教育学女博士。

自幼年起就接受严格专业的武术训练，又得到名家闾桂香教授的亲切指导。

曾连续10年获得安徽省武术全能冠军。

在上海体育学院武术系学习的4年中，又夺得上海式陈式太极拳冠军及52公斤级散手冠军。

留学俄罗斯·圣彼得堡体育大学的5年中，白天攻读搏击系的博士研究生课程，晚上教拳。

继而在意大利、英国、中国大陆和香港地区教拳，培养了一大批国内外武术运动员，其学生多次在国际比赛中获得冠军。

在20余年的武术教学生涯中，刘淑慧从中总结出了一套科学的讲拳、教拳方法，让学者一听就懂，易于上手，不会感到玄而又玄，难懂难学。

此书内容既含有现代武术的科学理念，又有具体的实战经验。

文字通俗易懂，道理深入浅出，图像清晰、明了，便于读者自学。

读后照练，您会领悟到武术陈式太极拳攻防内涵的妙趣的！

## <<陈式太极拳竞赛套路分解教学>>

### 作者简介

刘淑慧，女，毕业于俄罗斯·圣彼得堡国家体育大学，教育学博士。  
7岁习武，先后在安徽省体育运动学校、上海体育学院、俄罗斯·圣彼得堡国家体育大学学习，师从于高级教练徐淑贞及王培锬、邱丕相、曾美英、赵光圣、阚桂香教授，还曾拜中国少林寺大师释德虔为师，得到过陈式太极

## <<陈式太极拳竞赛套路分解教学>>

### 书籍目录

一、陈式太极拳竞赛套中的结构特点二、陈式太极拳竞赛套路的技术特点三、教学陈式太极拳竞赛套路的四个阶段四、陈式太极拳竞赛套路基本方法 (一) 太极桩功 (二) 手型 (三) 步型 (四) 步法 (五) 腿法 (六) 基本动作(手法) 训练五、陈式太极拳竞赛套路分解教学 [ 第一段 ] (一) 起势 (二) 右金刚捣碓 (三) 揽扎衣 (四) 右八卦四闭 (五) 左单鞭 (六) 搬拦捶 (七) 护心捶 (八) 白鹤亮翅 (九) 斜行拗步 (十) 提收 (十一) 前蹉 (十二) 右掩手肱捶 (十三) 披身捶 (十四) 背折靠 (十五) 青龙出水 (十六) 斩手 (十七) 翻花舞袖 (十八) 海底翻花 (十九) 左掩手肱捶 (二十) 左八卦四闭 (二十一) 右单鞭 [ 第二段 ] (二十二) 云手(向右) (二十三) 云手(向左) (二十四) 高探马 (二十五) 右连珠炮 (二十六) 左连珠炮 (二十七) 闪通臂 [ 第三段 ] (二十八) 指裆捶 (二十九) 白猿献果 (三十) 双推掌 (三十一) 中盘 (三十二) 前招.....附一 陈式太极拳竞赛套路动作布局示意图附二 图例说明后记

## <<陈式太极拳竞赛套路分解教学>>

### 编辑推荐

《陈式太极拳竞赛套路分解教学》由安徽科学技术出版社出版。

<<陈式太极拳竞赛套路分解教学>>

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:<http://www.tushu007.com>