

<<武式太极拳竞赛套路--教与学>>

图书基本信息

书名：<<武式太极拳竞赛套路--教与学>>

13位ISBN编号：9787810513418

10位ISBN编号：7810513419

出版时间：1998-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：洪丽

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>

<<武式太极拳竞赛套路--教与学>>

内容概要

武式太极拳竞赛套路：教与学，ISBN：9787810513418，作者：洪丽，赵顺田编著

## <<武式太极拳竞赛套路--教与学>>

### 书籍目录

#### 目录

- 一、传统武式太极拳技术特点简述
- 二、武式太极拳竞赛套路技术特点与结构编排
- 三、武式太极拳竞赛套路功法
  - (一) 基本功法训练(五功)
    - 1 无极桩
    - 2 太极桩
    - 3 开合桩
    - 4 升降桩
    - 5 虚实桩
  - (二) 特点动作训练(十法)
    - 1 单鞭
    - 2 野马分鬃
    - 3 搂膝拗步
    - 4 云手
    - 5 玉女穿梭
    - 6 左右分脚
    - 7 闪通背
    - 8 左右下势
    - 9 左右金鸡独立
    - 10 揽扎衣
- 四、基本技术方法
  - (一) 手型、手法
  - (二) 步型、步法
  - (三) 身型、身法
  - (四) 主要腿法
  - (五) 眼法
- 五、武式太极拳竞赛套路各势名称及分动教学口诀
- 六、武式太极拳竞赛套路各势分解教学预备势
  - 第一段
    - (一) 起势
    - (二) 左右揽扎衣
    - (三) 左单鞭
    - (四) 提手上势
    - (五) 白鹤亮翅
    - (六) 左右搂膝拗步
    - (七) 进步左搬拦捶
    - (八) 如封似闭
    - (九) 白鹤亮翅
    - (十) 抱虎推山
    - (十一) 左右野马分鬃
    - (十二) 手挥琵琶
    - (十三) 对心掌
  - 第二段
    - (十四) 右单鞭

<<武式太极拳竞赛套路--教与学>>

- (十五) 右云手
- (十六) 玉女穿梭
- (十七) 高探马
- (十八) 左右分脚
- (十九) 转身右蹬脚
- (二十) 按势
- (二十一) 青龙出水
- (二十二) 闪通背
- (二十三) 左单鞭

第三段

- (二十四) 左云手
- (二十五) 左下势
- (二十六) 左金鸡独立
- (二十七) 右下势
- (二十八) 右金鸡独立
- (三十九) 践步打捶
- (三十) 翻身二起脚
- (三十一) 左右披身伏虎
- (三十二) 肘底捶

第四段

- (三十三) 左右倒卷肱
- (三十四) 青龙出水
- (三十五) 左拍脚
- (三十六) 转身十字摆莲
- (三十七) 跳步指裆捶
- (三十八) 左下势
- (三十九) 上步七星
- (四十) 退步跨虎
- (四十一) 转身摆莲
- (四十二) 弯弓射虎
- (四十三) 进步右搬拦捶
- (四十四) 如封似闭
- (四十五) 双撞捶
- (四十六) 收势

附：武式太极拳竞赛套路动作路线图

<<武式太极拳竞赛套路--教与学>>

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>