

<<吴式太极拳及其防身应用>>

图书基本信息

书名：<<吴式太极拳及其防身应用>>

13位ISBN编号：9787810517270

10位ISBN编号：7810517279

出版时间：2002-5-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：陈建云

页数：218

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>

<<吴式太极拳及其防身应用>>

前言

吴式太极拳创始人是满族人全佑（1834～1902年）。

杨露禅在清王宫教拳时，全佑从学。

杨露禅去世后，全佑又从学于杨班侯。

后全佑传其子鉴泉（1870～1942）。

鉴泉自小从汉族，改姓吴。

吴鉴泉曾在上海开办武校，培养了一批学生，后传其女吴英华、女婿马岳梁。

吴式太极拳是从杨式太极拳发展创新的。

杨式太极拳原有大架和小架之分，吴式太极拳是在杨式小架拳式基础上逐步修订而形成。

吴式太极拳拳架以柔化著称，动作轻松自然，连续不断，拳式小巧灵活；拳架由开展而紧凑，紧凑中不显拘谨。

推手时守静而不忘动，形成了架式大小适中、柔和紧凑、斜中求直的风格特点。

<<吴式太极拳及其防身应用>>

内容概要

本书介绍了概述；吴式太极拳功法练习；吴式太极拳竞赛套路；吴式太极拳竞赛套路的防身用法；吴式太极拳传统套路等内容。

<<吴式太极拳及其防身应用>>

作者简介

陈建云，1963年出生，武英级运动员，国家级裁判，多次参加全国武术重大比赛的裁判工作，现在北京体育大学武术教研室任教。

自幼习武，1977年进入陕西省体工大队从事专业训练。

1985年考入北京体育大学武术系。

运动员期间，多次参加全国比赛，曾获得个人全能、太极拳、双剑、剑术、长拳等项目的冠军。

1989年至今留校任教，在教学中有较丰富的经验，期间多次援外教学。

1997年赴越南任国家队教练，获得越南政府副总理潘文凯授予的“功勋教练员”奖，以及越南河内政府主席黄文研颁发的“专家教练员”奖。

2000年应新加坡国家体育理事会邀请，任新加坡武术代表队太极拳教练。

曾参与编写《中国武术段位制教程》，在第二届华中地区体育科学大会中还获得论文二等奖。

<<吴式太极拳及其防身应用>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 吴式太极拳竞赛套路结构特点 一、套路结构 二、技术特点 第二节 吴式太极拳竞赛套路基本动作规格 一、手型 二、主要手法 三、步型 四、主要步法 五、主要腿法 六、主要身型和身法 七、眼法 第三节 如何学练吴式太极拳竞赛套路 一、套路教学阶段的划分 二、套路技术动作的教学步骤第二章 吴式太极拳功法练习 一、静功 二、动功第三章 吴式太极拳竞赛套路 一、动作名称 二、动作图解第四章 吴式太极拳竞赛套路的防身用法 第一节 太极拳防身技术的意义与作用 第二节 吴式太极拳竞赛套路防身用法图解第五章 吴式太极拳传统套路 一、动作名称 二、动作图解

<<吴式太极拳及其防身应用>>

章节摘录

十七、野马分鬃（一）名称释义此势亦是象形动作。

以躯干比喻为马之头部，将四肢比喻为马之头鬃。

即两臂一左一右、一上一下之摆动和两腿一左一右，一前一后之迈动，以及向前迈进时，手足左右交织等动作，犹如野马奔腾时，形成马头之长鬃前后、左右摇摆之状态。

插图：

<<吴式太极拳及其防身应用>>

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>