

<<16式太极拳剑>>

图书基本信息

书名：<<16式太极拳剑>>

13位ISBN编号：9787810518314

10位ISBN编号：7810518313

出版时间：2003-1-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：崔仲三

页数：94

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>

<<16式太极拳剑>>

内容概要

16式太极拳是我国于近年推出的又一新的普及太极拳套路。

它的套路结构动作更加简洁、易学、易练、易记，更加符合于当今的生活节奏。

虽然动作名称只有16个，但是它的动作特点和风格却保持了浓郁的杨式太极拳的韵味，舒展大方，圆活连贯、气势腾然。

弓步、退步、侧行步的反复出现，增加了练习者的腿步力量；身体重心的不断移动增强了练习者的平衡能力；双臂与双掌的运转在沉肩坠肘、松腰沉髋的动作要领要求下，达到身体关节的滑润，起到了预防关节疾病的用作；立身中正，虚领顶颈，使得体态更加挺拔、匀称。

16式太极拳同时也是中国武术段位制，太极拳二段位必修的课程。

本书以分解教学的方式由浅入深指导练习者进行学练。

<<16式太极拳剑>>

书籍目录

顶备势1.起势2.左右野马分鬃3.白鹤亮翅4.左右搂膝拗步5.进步搬拦捶6.如封似闭7.单鞭8.手挥琵琶9.倒卷肱10.左右穿梭11.海底针12.闪通背13.云手14.左右揽雀尾15.十字手16.收势

<<16式太极拳剑>>

章节摘录

身体微向左转，重心移于左腿，右脚尖内扣；双掌从身体两侧向腹前划弧相合，左掌在上，双掌心向上，掌指向左右。

眼向前平视。

(图94)【动作要领】 立身中正，松腰沉髋，松肩垂肘，双臂保持弧形。

右脚尖内扣，角度以45度为宜。

转体幅度要适宜，重心平移要平缓，双掌相合与重心移动要协调。

【易犯错误】 身体前俯，突臀，双臂挺直。

重心移动快造成上下动作脱节。

【动作方向】 此势动作身体向南方向。

插图：

<<16式太极拳剑>>

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>