

<<柔力球太极套路教与学>>

图书基本信息

书名：<<柔力球太极套路教与学>>

13位ISBN编号：9787811009866

10位ISBN编号：7811009862

出版时间：2008-6

出版时间：北京体育大学出版社

作者：全保民 编

页数：106

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>

## <<柔力球太极套路教与学>>

### 前言

随着柔力球运动的深入发展，各种套路相继出现，独缺太极风格。

我们经过调查了解，广泛征求柔力球运动爱好者的意见，将自己的专业知识和技术融入柔力球运动之中，创编了这套具有浓厚民族色彩的“柔力球太极套路”。

本套路运用太极原理及太极拳的手、眼、身法、步，把柔力球的摆、翻、绕、转、旋各种技艺巧妙地结合在一起，充分体现了柔力球的太极之美。

全套动作本着。

秉承太极理念，展示柔力球风采”的设想进行创编，招式刚柔相济、武气十足，动作舒展大方、连绵不断，演练起来丝丝相连、环环相扣，极富情趣，不仅可以益脑增智、陶冶情操，还具有多重的养生功效。

本书详细介绍了“柔力球太极套路”的学练方法，图文并茂，配有光盘，内容简洁明快，通俗易懂，不仅适合初学者自学自练，还可以作为“柔力球太极套路”培训班的教材使用。

## <<柔力球太极套路教与学>>

### 内容概要

本书详细介绍了“柔力球太极套路”的学练方法,图文并茂,配有光盘,内容简洁明快,通俗易懂,不仅适合初学者自学自练,还可以作为“柔力球太极套路”培训班的教材使用。

随着柔力球运动的深入发展,各种套路相继出现,独缺太极风格。编者经过调查了解,广泛征求柔力球运动爱好者的意见,将自己的专业知识和技术融入柔力球运动之中,创编了这套具有浓厚民族色彩的“柔力球太极套路”。

## <<柔力球太极套路教与学>>

### 作者简介

全保民，全国武术太极拳锦标赛冠军，国家一级运动员（武术），国家一级裁判员（武术），国家二级裁判员（舞龙舞狮），参与创编出版了《二十四式太极扇》、《二十四式太极剑》、《陈式十三式简化太极拳》、《二十四式柔力球太极套路》、《三十二式柔力球太极套路》、《三十六式柔力球太极套路》、《四十八式柔力球太极套路》等教学光盘及书籍。

示范了《经典太极大全》一书及教学光盘。

09年参与编写示范了中国武术运动管理中心《吴式太极拳段位制》一书及教学光盘，担任首期全国段位制系列教程培训班吴式太极拳段位制教练员。

## <<柔力球太极套路教与学>>

### 书籍目录

柔力球太极套路歌诀

柔力球太极套路基本动作

柔力球太极套路

第一段

1 起势

2 金龙戏珠

3 太极开山

4 袖里乾坤

5 苏秦背剑

6 凤舞九天

7 龙飞凤舞

8 白鹤亮翅

第二段

9 清风拂柳

10 浪拍沙滩

11 欲擒故纵

12 四平八稳

第三段

13 麻姑献寿

14 玉女穿梭

15 玉女玄武

第四段

16 金龙盘首

17 螺旋盘绕

18 游龙盘首

19 掌推华山

第五段

20 金龙盘首

21 螺旋盘绕

22 游龙盘首

23 掌推华山

第六段

24 左右逢源

25 流星追月

26 月沉大海

第七段

27 五环相扣

28 藏龙吐珠

29 游龙盘柱

第八段

30 金鸡报晓

31 孔雀梳尾

32 转身跨虎

33 脚踏五行

34 太极收关

<<柔力球太极套路教与学>>

35 珠落玉盘

36 收势

<<柔力球太极套路教与学>>

章节摘录

插图：

## <<柔力球太极套路教与学>>

### 编辑推荐

《柔力球太极套路教与学》不仅适合初学者自学自练，还可以作为“柔力球太极套路”培训班的教材使用。



<<柔力球太极套路教与学>>

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>