

<<武式太极拳竞赛套路>>

图书基本信息

书名：<<武式太极拳竞赛套路>>

13位ISBN编号：9787537720830

10位ISBN编号：7537720835

出版时间：2003-3-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：张山

页数：161

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>>

内容概要

太极拳是一项让世界人民着迷的具有丰富内涵的运动。自从面世以来，就以其独特的运动形式、深邃的文化底蕴、显著的健身效果吸引着越来越多的人，特别是21世纪的到来，在高度文明、现代化的生活中，人们渴望自然、和谐的生活，健康、结实的体魄，太极拳恰好就是实现这些愿望绝好的运动。也正是因为如此，太极拳以其特有的方式发展着，从邓小平题词“太极拳好”到天安门万人太极拳表演，从城市到乡村，从中国到世界各地，到处都可以看到众多的太极拳习练者。现在，没有人能精确地计算出世界上到底有多少人在习练太极拳，世界上到底有多少个太极拳组织。然而，太极拳已经发展到世界每一个角落，阔步天下，是人所共知的。

<<武式太极拳竞赛套路>>

书籍目录

1. 武式太极拳竞赛套路简介1.1 套路结构特点1.2 技术风格特点2. 武式太极拳竞赛套路核心技术学
练2.1 太极拳桩功练习2.2 核心技术动作练习3. 武式太极拳竞赛套路动作图解及要点3.1 预备势3.2 起
势3.3 左右揽扎衣3.4 左单鞭3.5 提手上势3.6 白鹤亮翅3.7 左右搂膝拗步3.8 进步搬拦捶3.9 如封似闭3.10
白鹤亮翅3.11 抱虎推山3.12 左右野马分鬃3.13 手挥琵琶3.14 对心掌3.15 右单鞭3.16 右云手3.17 玉女穿
梭3.18 高探马3.19 左右分脚3.20 转身右蹬脚3.21 按势3.22 青龙出水3.23 闪通背3.24 左单鞭3.25 左云手3.26
左下势3.27 左金鸡独立3.28 右下势3.29 右金鸡独立3.30 迈步打捶3.31 翻身二起脚3.32 左右披身伏虎3.33
肘底捶3.34 左右倒卷肱3.35 青龙出水3.36 左拍脚3.37 转身十字摆莲3.38 跳步指裆捶3.39 左下势3.40 上步
七星3.41 退步跨虎3.42 转身摆莲3.43 弯弓射虎3.44 上步搬拦捶3.45 如封似闭3.46 双撞拳3.47 收势附录1
整个套路动作路线图附录2 学练太极拳竞赛套路指南

<<武式太极拳竞赛套路>>

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>