

<<吴式太极拳竞赛套路>>

图书基本信息

书名：<<吴式太极拳竞赛套路>>

13位ISBN编号：9787537720847

10位ISBN编号：7537720843

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：151

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>

<<吴式太极拳竞赛套路>>

内容概要

太极拳竞赛套路中英对照学练指导丛书。

<<吴式太极拳竞赛套路>>

书籍目录

1. 吴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. 吴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. 吴式太极拳竞赛套路动作图解及要点3.1 起势3.2 右揽雀  
尾3.3 左单鞭3.4 提手上势3.5 白鹤亮翅3.6 左右搂膝拗步3.7 手挥琵琶3.8 进步搬拦捶3.9 如封似闭3.10 十  
字手3.11 左揽雀尾3.12 右单鞭3.13 右下势3.14 金鸡独立3.15 左右倒卷肱3.16 海底针3.17 左闪通背3.18 撇  
身捶3.19 肘底看捶3.20 左右野马分鬃3.21 玉女穿梭3.22 云手3.23 右高探马3.24 右分脚3.25 左分脚3.26 左  
右打虎3.27 右蹬脚3.28 双峰贯耳3.29 斜飞势3.30 右迎面掌3.31 十字拍脚3.32 搂膝左栽捶3.33 左海底  
针3.34 右闪通背3.35 云手3.36 高探马3.37 回身指裆捶3.38 左下势3.39 上步七星3.40 退步跨虎3.41 左迎面  
掌3.42 转身摆莲3.43 弯弓射虎3.44 退步搬拦捶3.45 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

<<吴式太极拳竞赛套路>>

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>