

<<一段太极拳>>

图书基本信息

书名：<<一段太极拳>>

13位ISBN编号：9787811000399

10位ISBN编号：7811000393

出版时间：2004-1-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：宗维洁

页数：54

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>

## <<一段太极拳>>

### 内容概要

中国武术段位制，中国国家体育总局武术研究院和国家体育总局武术运动管理中心，一着振奋民族精神，增强人民体质，进一步推动武术运动的发展，建立规范的全民武术锻炼体系，全面评价习武者的武术水平，而制定的一项全民武术锻炼的等级制度。

中国武术段位制规定：根据个人从事武术锻炼和武术活动的年限、掌握武术技术和理论的水平、研究成果、武德修养，以及对武术发展所做出的贡献，将武术段位定为“九段”。

本书所演术的即是中国武术位制太极拳，“一段”的规定套路。

全套10个动作，内容精练，动作柔和均匀，姿势中正平稳，老幼咸宜，人人可练，易于推广，突出了太极拳的健身性和群众怀。

## <<一段太极拳>>

### 作者简介

宗维洁，北京体育大学武术系讲师，吴式太极拳第五代传人。

曾获：

- 1987年第六届运动会女子组太极拳冠军；
- 1988-1993年连续六年获全国女子吴式太极拳冠军；
- 1988年获全国武术、观摩交流大会形意拳一等奖；
- 1990年以来多次获得中日太极拳交流比赛女子吴式太极拳冠军。

1993年，由北京体育学院毕业留校任教。

但任过留学生太极拳班、本科生的各项专项教学工作。

1996年，出版了由李秉慈老师讲解、宗维洁示范的《传统吴式83式太极拳》、《吴式45式太极拳竞赛套路》录像带及光盘。

2003年，与李德印老师合作，由北京电视台《闻鸡起舞》节目组录制了段位制教材《16式太极拳》、《16式太极剑》以及《32太极拳》。

<<一段太极拳>>

书籍目录

预备势1.起势2.卷肱势3.搂膝拗步4.野马分鬃5.云手6.金鸡独立7.蹬脚8.揽雀尾9.十字手10.收势

<<一段太极拳>>

章节摘录

5.云手（1）腰胯松沉，重心微向后移，右手向内翻掌，手心向下，左手向外翻掌，向前上伸于右臂内侧，手心向上；然后上体左转，左脚尖外摆，右脚尖随之内扣，重心移至左腿，右脚收至左脚内侧，成小开立步；同时随身体左转，左手向上、向左经脸前立圆云转，至身体左侧时，向外翻掌成平举，手心斜向下；右手向下、向左经腹前立圆云转至左肩前，手心斜向内；眼看左手（图29、30、31）插图：

<<一段太极拳>>

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>