

<< “二段” 太极拳 >>

图书基本信息

书名：<< “二段” 太极拳 >>

13位ISBN编号：9787811000405

10位ISBN编号：7811000407

出版时间：2004-4

出版时间：北京体育大学出版社

作者：宗维洁

页数：61

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>

## << “二段” 太极拳 >>

### 前言

中国武术段位制，是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，本着振奋民族精神，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”，即：初段位：“一段”、“二段”、“三段”中段位：“四段”、“五段”、“六段”高段位：“七段”、“八段”、“九段”本书所演述的即是中国武术段位制太极拳“二段”的规定套路。

全套16个动作，内容精炼，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性。

## << “二段” 太极拳 >>

### 内容概要

本书所演述的即使中国武术段位制太极拳“二段”的规定套路。全套16个动作，内容精炼，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性。

## << “二段” 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》。

<< “二段” 太极拳 >>

书籍目录

预备势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

<< “二段” 太极拳 >>

章节摘录

(3) 右腿蹬地，上体慢慢后坐，身体重心移至左腿，右脚尖翘起；身体右转，左腿屈膝以脚前掌蹬碾地面，右腿随身体右转向外摆脚约45°，随后全脚踏实，右腿慢慢屈膝前弓；同时右臂外旋翻掌，右手向右后上方划弧至右肩外侧，肘微屈，手与耳同高，手心斜向上，左手随转体向上、向右下划弧落于右胸前，手心斜向下；左脚随即收至右脚内侧，脚尖点地；眼看右手（21、22、23）。

插图：

<< “二段” 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>