<< " 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。

<< " 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