

<<名师出高图>>

图书基本信息

书名：<<名师出高图>>

13位ISBN编号：9787122136053

10位ISBN编号：7122136051

出版时间：2012-6

出版时间：化学工业

作者：李晓智//叶培军//吴大才

页数：140

字数：152000

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>

<<名师出高图>>

内容概要

本书是原国家体育运动委员会（现国家体育总局）运动司为了便于太极运动在群众中开展而组织创编的，是初涉太极的健身爱好者最佳的选择，也是习练人数最为庞大的套路之一。

24式太极拳又称简化太极拳，以传统太极拳架为蓝本，按照删繁就简、避免重复的原则编排而成，易学、易练、易记；32式太极剑动作中包括抽、带、撩、刺、点、劈等主要剑法和各种身法、步法，能够充分体现出轻灵飘逸的韵味。

此两种太极普及套路最适合初涉太极运动的习练者，既可以单人独练，也可以集体练习，每个动作练习时间仅需两三分钟，练习者不受性别、年龄、场地限制，通过锻炼既可增强体质又能平心静气，还可为学习其他拳术、剑术套路打下基础。

<<名师出高图>>

书籍目录

上篇 24式太极拳

预备式

- 一、起势
- 二、左右野马分鬃
- 三、白鹤亮翅
- 四、左右搂膝拗步
- 五、手挥琵琶
- 六、左右倒卷肱
- 七、左揽雀尾
- 八、右揽雀尾
- 九、单鞭
- 十、云手
- 十一、单鞭
- 十二、高探马
- 十三、右蹬脚
- 十四、双峰贯耳
- 十五、转身左蹬脚
- 十六、左下势独立
- 十七、右下势独立
- 十八、左右穿梭
- 十九、海底针
- 二十、闪通臂
- 二十一、转身搬拦捶
- 二十二、如封似闭
- 二十三、十字手
- 二十四、收势

下篇 32式太极剑

预备式

起势

(第一组)

- 一、并步点剑
- 二、独立反刺
- 三、仆步横扫
- 四、向右平带
- 五、向左平带
- 六、独立抡劈
- 七、退步回抽
- 八、独立上刺

(第二组)

- 九、虚步下截
- 十、左弓步刺
- 十一、转身斜带
- 十二、缩身斜带
- 十三、提膝捧剑
- 十四、跳步平刺

<<名师出高图>>

- 十五、左虚步撩
- 十六、右弓步撩a
- (第三组)
- 十七、转身回抽
- 十八、并步平刺
- 十九、左弓步拦
- 二十、右弓步拦
- 二十一、左弓步拦
- 二十二、进步反刺
- 二十三、反身回劈
- 二十四、虚步点剑
- (第四组)
- 二十五、独立平托
- 二十六、弓步挂劈
- 二十七、虚步抡劈
- 二十八、撤步反击
- 二十九、进步平刺
- 三十、丁步回抽
- 三十一、旋转平抹
- 三十二、弓步直刺
- 收势

<<名师出高图>>

章节摘录

版权页：插图：一、起势（一）左脚开步（动作要领）目平视前方；身体中正，重心要落于两腿之间，开步为吸气，落步为呼气；两脚距离与肩同宽，脚尖向前。

（动作路线）两臂缓缓向前平举，两手高与肩平，与肩同宽，手心向下，吸气。

一、起势（二）两臂前举（动作要领）两臂前举时应松肩垂肘，以肩带肘，以肘带手，五指自然伸直舒展：双膝伸直。

（动作路线）以肘下垂带动两手缓缓下落，双手轻轻下按至腹前，两肘下垂与两膝上下相对，呼气；上体自然正直，两腿缓缓屈膝半蹲，按掌与屈蹲同时完成。

一、起势（三）屈膝按掌（动作要点）两肘松垂；两手下落按到腹前；两臂下落与下蹲动作一致。

（动作路线）右臂收在胸前平屈，手心向下；左手经体前向右划弧至右手下方，手心向上；上体微右转上体重心移到右脚，左脚收至右脚内侧约10cm点地，转体与两臂内收划弧应协调一致，转体至抱球过程吸气。

二、左右野马分鬃（一）体微右转，丁步抱球（动作要点）眼看右手；手心相对成抱球状。

（动作路线）体微左转，左脚向左前迈出，脚跟着地，重心留在右脚。

二、左右野马分鬃（二）微左转上步（动作要点）身体正直；重心在右脚。

（动作路线）左手向左上划弧；右手向右下划弧；体左转，左脚踏实，右脚蹬地，右腿伸直，成左弓步，膝盖不要超过脚尖，两脚之间的横向距离（两脚内侧平行线之间的距离）应保持在10~30cm。

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>