第一图书网, tushu007.com

<<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

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。

第一图书网, tushu007.com

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

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

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。

第一图书网, tushu007.com

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