

<<杨式太极拳竞赛套路>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极拳竞赛套路>>

13位ISBN编号：9787500917342

10位ISBN编号：7500917341

出版时间：2002-3

出版时间：人民体育出版社

作者：中国武术研究院，中国武术协会 审定

页数：242

字数：50000

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>

<<杨式太极拳竞赛套路>>

内容概要

国内外太极拳比赛的实践表明，太极拳套路对健身、医疗确有十分良好的作用。

但作为竞赛套路从时间、内容、结构、布局等方面看，有不能适应竞赛要求之处，迫切需要编制出各式太极拳的规范竞赛套路。

中国武术研究院非常重视这一编制工作，并提出了在各式太极拳竞赛套路的编制过程中的注意点，一要注意保留传统套路的风可知、特点及技术要领，不失其传统性；二要以人体生理特点为依据，有利于身心健康和全面发展，符合现代体育科学的要求；三要有一定难度，要符合竞赛规则要求，通过竞技比赛促进技术水平的提高。

为落实这项工作，中国武术研究院组织了四式太极拳竞赛套路编写小组，在套路编成这后，又组织了技术审核组，邀集太极拳名家，进行了认真的审核。

最后中国武术研究院、中国武术协会审定公布。

现分编成四本书。

这四种套路分别在固有传统套路的基础上，又吸收了前人技术的精华，参阅了大量有关文献，具有许多优点和特点。

它内容充实，风格突出，动作规范，结构严谨，布局合理，增加了难度。

这些套路能较全面地锻炼身体，同时由于它动作数量、组别、时间均符合竞赛规则要求，适于在同等条件下进行比赛。

四式太极拳竞赛套路的诞生，是太极拳运动发展史上的一件大事。

它对今后国内外太极拳运动的蓬勃发展将会起到重要的作用。

<<杨式太极拳竞赛套路>>

书籍目录

一 动作名称 预备势 第一段 起势 揽雀尾 单鞭 提手上势 白鹤亮翅 搂膝拗步 手挥琵琶 搬拦捶 如封似闭 第二段 斜飞势 肘底捶 倒卷肱 左右穿梭 左右野马分鬃 第三段 云手 单鞭 高探马 右蹬脚 双峰贯耳 左分脚 转身蹬脚 海底针 闪通臂 第四段.....二 动作图解三 动作布局示意图

<<杨式太极拳竞赛套路>>

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>