

<<陈式太极拳竞赛套路练习与技击>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳竞赛套路练习与技击运用>>

13位ISBN编号：9787500922506

10位ISBN编号：7500922507

出版时间：2002-6-1

出版时间：人民体育

作者：王建华,黄康辉

页数：354

字数：160000

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>

## <<陈式太极拳竞赛套路练习与技击>>

### 内容概要

本书作者通过自己多年的实践与教学经验，对陈式太极拳竞赛套路中的每个动作的技击内涵进行了分析与说明，并介绍了每个招势的技击应用。

使初学者较快地体会、掌握太极拳的要领，迅速入门；使具有一定水平的太极拳爱好者更迅速地提高技艺；对于武术教学及武术工作者亦有一定参考价值。

## <<陈式太极拳竞赛套路练习与技击>>

### 书籍目录

一、陈式太极拳的健身价值 (一) 太极拳与五脏六腑的关系 (二) 意识指导下的肢体运动二、陈式太极拳缠法的运动规律 (一) 缠法的提出 (二) 身体各部位顺、逆缠法的运动规律三、陈式太极拳竞赛套路的形成四、陈式太极拳竞赛套路基本功法 (一) 陈式太极拳的手型、手法 (二) 陈式太极拳的步型、步法 (三) 陈式太极拳基础套路(原地八势)五、陈式太极拳竞赛套路连贯动作图解 (一) 起势 (二) 右金刚捣碓 (三) 揽扎衣 (四) 右六封四闭 (五) 右单鞭 (六) 搬拦捶 (七) 护心捶 (八) 白鹤亮翅 (九) 斜行拗步 (十) 提收 (十一) 前趟 (十二) 右掩手肱捶 (十三) 披身捶 (十四) 背折靠 (十五) 青龙出水 (十六) 斩手 (十七) 翻花舞袖 (十八) 海底翻花 (十九) 左掩手肱捶 (二十) 左六封四闭 (二十一) 右单鞭 (二十二) 云手(向右) (二十三) 云手(向左) (二十四) 高探马 (二十五) 右连珠炮 (二十六) 左连珠炮 (二十七) 闪通背 (二十八) 指裆捶 (二十九) 白猿献果 (三十) 双推手 (三十一) 中盘 (三十二) 前招 (三十三) 后招 (三十四) 右野马分鬃 (三十五) 左野马分鬃 .....六、陈式太极拳竞赛套路及其技击运用

<<陈式太极拳竞赛套路练习与技击>>

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>