<<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