

<<陈式太极拳竞赛套路教与学>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳竞赛套路教与学>>

13位ISBN编号：9787500926139

10位ISBN编号：7500926138

出版时间：2004-1

出版时间：人民体育出版社

作者：阚桂香

页数：179

字数：135000

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教与学>>

### 内容概要

太极拳竞赛套路是在1988年国内外太极拳热潮中，由国家体委中国武术研究院组织有关专家、教授，在原有套路动作基础上，按照传统性、科学性、竞赛性的原则创编问世的。

太极至理，一言难尽，阴阳变化，存乎其人，本书以图解的形式对陈式太极拳56式竞赛套路进行演示，并随图以简要文字说明，做到简明扼要，清晰易懂。

## <<陈式太极拳竞赛套路教与学>>

### 作者简介

阚桂香，女，河南省人。

北京体育大学武术系教授，硕士研究生导师。

得太极拳前辈名家陈发科之高徒田秀臣师傅亲传，对陈式太极拳颇有造诣。

曾多次担任国家体育总局武术运动管理中心及北京体育大学举办的国际性、全国性武术太极拳教练员、裁判员、运动员培训工作。

曾作为中国武术专家教练赴日本进行太极拳竞赛套路教学，并先后赴澳大利亚、瑞士、美国、印度尼西亚、新加坡等国家和地区从事太极拳教学及裁判工作。

为国内外培养了一批优秀的太极拳教练员、运动员。

著作二十部，专著十多部。

代表作有“36式太极拳剑”陈式太极拳竞赛套路“42式太极拳剑教与学”“中国武术段位制技术”部分内容等。

近年来与门惠丰教授共同创编东岳太极拳及器械套路。

为中华武术太极拳推现世界做出了贡献。

## <<陈式太极拳竞赛套路教与学>>

### 书籍目录

第一节 概述 一、套路结构 二、技术特点 三、教与学 第二节 陈式太极拳功法 一、无极桩 二、捣碓势 三、缠绕桩 四、开合桩 五、滚桩 第三节 基本方法 一、手型、手法 二、眼法 三、身型、身法 四、步型、步法 五、基本方法的练习 第四节 动作名称及分动提示 第五节 动作图解 第一段 第一式 起势 第二式 右金刚捣碓 第三式 揽扎衣 第四式 右六封四闭 第五式 左单鞭 第六式 搬拦捶 第七式 护心捶 第八式 白鹤亮翅 第九式 斜行拗步 第十式 提收 第十一式 前趟 第十二式 右掩手肱捶 第十三式 披身捶 第十四式 背折靠 第十五式 青龙出水 第十六式 斩手 第十七式 劈架子 第十八式 翻花舞袖 第十九式 左掩手肱捶 第二十式 左六封四闭 第二十一式 右单鞭 第二段 .....

<<陈式太极拳竞赛套路教与学>>

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>