

<<四十二式太极拳竞赛套路分解教学>>

图书基本信息

书名：<<四十二式太极拳竞赛套路分解教学>>

13位ISBN编号：9787533718558

10位ISBN编号：7533718550

出版时间：2004-2-1

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：张自山,徐少农

页数：227

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>

## <<四十二式太极拳竞赛套路分解教学>>

### 前言

中华武术历史悠久，源远流长，博大精深，浩如烟海。

在数千年中华民族的文明史中，中华武术在增强国民体质、防身健体、振奋民族精神方面起着重要作用，是我国宝贵的民族文化遗产。

太极拳是以太极原理立论的武术主要拳种之一。

最早传习于河南温县陈家沟陈王廷。

他综合了各家拳术之长，以戚继光《拳经》为基础，博取了古代导引、吐纳术，以意行气、以气健身的方法，同时还采纳了古代阴阳学说和中医经络学说，使拳理与哲学、医学相结合，进一步创新和发展的太极拳运动。

太极拳在长期流传中，逐步形成了陈式、杨式、吴式、武式、孙式各流派。

各流派的太极拳虽然风格各异，但基本要领均相同，都要求：静心用意，气沉丹田，呼吸自然，中正安舒，柔和缓慢，连贯协调，虚实分明，轻灵沉着，刚柔相济，灵活稳健，动作处处走弧线，以腹式呼吸为主。

在技法上主张避实就虚，以逸待劳，以静制动，常常是借力打力，后发先至，有“四两拨千斤”之奥妙。

中华人民共和国建立以后，党和政府十分重视武术运动的发展，自1953年起组织力量相继编写了二十四式太极拳、四十八式太极拳、八十八式太极拳和三十二式太极剑等套路；1988年起，为了适应国内外武术竞赛的需要，国家体委武术研究院组织力量编写了四十二式《太极拳竞赛套路》、四十二式《太极剑竞赛套路》，以及分别具各派风格的陈、杨、吴、孙四式的太极拳竞赛套路。

## <<四十二式太极拳竞赛套路分解教学>>

### 内容概要

竞赛套的推广，对武术竞赛的规范化、对武术的普及和提高起了积极的促进作用。

合肥市武术协会在开展群众性武术健身活动中做出了卓越的成绩，教练员们在市民群众中言传身教，勇于探索，积累了丰富的经验，在分解教学中方法上有所发展。

与此同时，现代电子制版技术应用于图书印制工艺，为改进武术教材的图片水平和合理版式提供了改革创新的有利条件。

这就使我们萌生了组织编写出版这套新型的武术教材的思路。

《四十二式太极拳竞赛套路分解教学》严格遵照国家体委武术研究院的要求，参照传统太极武功的功理和教学第一线的实践经验来编写。

对每个定式动作进行了精当的分解，每个分解动作配置有准确而清晰的照片以及步法方位平面图；所有说明文字都按运动过程、动作要点、注意事项、呼吸和攻防含义的顺序逐条分述。

各分解动作的照片均以演练人起势面向正南面时，从正南侧拍摄，必要时增加摄自北侧（不加注）或东侧、西侧（均加注）的照片为辅，务使读者易学易记，一目了然。

## <<四十二式太极拳竞赛套路分解教学>>

### 作者简介

张自山，1933年生，安徽肥东人。

国家干部，曾为合肥市劳动规范。

自幼从师学长拳，后因关节炎病重，，1965年从陈诚斋习太极拳、剑及太极推手；1966年从张品元习形意拳；1967年从卢振铎习太术散手；同时拜师徐文忠系统学习形意拳、械及孙式老架太极拳、擒拿、推手、散打格斗等；1968年从袁盛熙习八卦掌。

擅长形意拳、八卦拳、太极拳三大内功拳种。

现为安徽省武术协会委员、省硬气功协会常委、市武协常委兼副秘书长及技术教研组组长，为国家一级武术裁判。

在1982年省太极拳比赛获第一名、形意拳第一名；1990年全国太极拳竞赛套路锦标赛获孙式太极拳第三名、吴式拳第五名；1991年第三届中、日太极拳锦标孙式太极拳银牌。  
多次参加合肥市太极拳、剑比赛均获第一名。

1968年开始传授武术，到1998年底已举办过太极拳、形意拳、八卦拳、太极推手、散打、擒拿格斗等学习班170多期，培训学员8000余人，其中很多学生参加全国、省、市级武林比赛均获前三名，为武术事业培养出一批有用人材。

<<四十二式太极拳竞赛套路分解教学>>

书籍目录

预备式 第一段 一、起势 二、右揽雀尾 三、左单鞭 四、提手 五、白鹤亮翅 六、搂膝拗步（二） 七、撇身捶 八、捋挤势（二） 九、进步搬拦捶 十、如封似闭 第二段 十一、开合手 十二、右音鞭 十三、肘低捶 十四、转身推掌（二） 十五、玉女穿梭（二） 十六、右、左蹬脚 十七、掩手肱捶 十八、野马分鬃（二） 第三段 十九、云手（三） 二十、独立打虎 二一、右分脚 二二、双峰贯耳 二三、左分脚 二四、转身拍脚 二五、进步栽捶 二六、斜飞式 二七、单鞭下势 二八、金鸡独立（二） 二九、退步穿掌 第四段 三十、虚步压掌 三一、独立托掌 三二、马步靠 三三、转身大捋 三四、歇步擒打 三五、穿掌下势 三六、七步七星 三七、退步跨虎 三八、转身摆莲 三九、弯弓射虎 四十、左揽射虎 四一、十字手 四二、收势附 本书图例

<<四十二式太极拳竞赛套路分解教学>>

章节摘录

插图：

## <<四十二式太极拳竞赛套路分解教学>>

### 编辑推荐

《四十二式太极拳竞赛套路分解教学(修订版)》：独家脚印图版，讲解透彻；DVD分解演示，易学易懂。

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>