第一图书网, tushu007.com

<<陈式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳>>

13位ISBN编号：9787535241979

10位ISBN编号：7535241972

出版时间：2008-8

出版时间：湖北科技

作者：王飞

页数：109

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

内容概要

太极拳作为中国武术的优秀拳种之一，因其蕴含丰富的哲理和具有良好的健身、养生作用，越来越受到广大人民群众的喜爱。
本系列以中国武术研究院审定的《四式太极拳竞赛套路》为蓝本，结合正反面演练图示，力图使太极拳初学者能够更快、更准确地掌握太极拳套路，感受太极拳的健身、养生功效。
　　本丛书之陈式太极拳动作显刚隐柔，刚柔相济，多螺旋、缠绕；手法多变，忽隐忽现，快慢相间；架式宽大低沉，并有发劲、跳跃和震脚动作；呼吸讲究“丹田内转”。
同时，该套路在动作数量、组别、时间等方面均符合竞赛规则要求，既适于健身锻炼，又适于在同等条件下进行比赛。

作者简介

王飞，男，1969年2月生。
武汉体育学院武术系副教授。
自幼随父母学习形意拳、八卦、太极拳，多次获得湖北省武术比赛个人全能冠军。
1986—1990年就读于武汉体育学院运动系，代表武汉体育学院参加全国武术锦标赛并获得一类拳术第四名的优秀成绩。
1991～1995年在武汉市江汉大学工作，多次带队参加省高校武术比赛，并获得金、银、铜共计30多枚奖牌的优秀成绩。
1995年调入武汉体育学院武术系工作，组建太极拳队参加1997～1999年的全国太极拳锦标赛，共获得金牌5枚、银牌3枚、铜牌10枚。
2000年9月赴缅甸国家武术队执教，所带太极拳选手获得2000年亚洲武术锦标赛太极拳亚军。
2003-2005年执教武汉体育学院武术代表队。
在此期间，所带队员获全国武术锦标赛太极拳亚军，“十运会”武术比赛太极全能第四名。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

一　起势二　右金刚捣碓三　揽扎衣四　右六封四闭五　左单鞭六　搬拦捶七　护心摧八　白鹤亮翅九　斜行拗步十　提收十一　前蹚十二　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　云手二十三　云手二十四　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　左野马分鬃三十六　摆莲跌叉三十七　左右金鸡独立三十八　倒卷肱三十九　退步压肘四十　擦脚四十一　蹬一根四十二　海底翻花四十三　击地捶四十四　翻身二起四十五　双震脚四十六　蹬脚四十七　玉女穿梭四十八　顺弯肘四十九　裹鞭炮五十　雀地龙五十一　上步七基五十二　退步跨虎五十三　转身撂莲五十四　当头炮五十五　左金刚捣碓五十六　收势

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