

<<杨式太极拳竞赛套路>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极拳竞赛套路>>

13位ISBN编号：9787537720823

10位ISBN编号：7537720827

出版时间：2003-3-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：张山

页数：137

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>

<<杨式太极拳竞赛套路>>

内容概要

太极拳竞赛套路中英对照学练指导丛书。

## <<杨式太极拳竞赛套路>>

### 书籍目录

1.杨式太极拳竞赛套路简介1.1 套路结构特点1.2 技术风格特点2.杨式太极拳竞赛套路核心技术学练2.1 太极拳桩功练习2.2 核心技术动作练习3.杨式太极拳竞赛套路动作图解及要点3.1 预备势3.2 起势3.3 揽雀尾3.4 单鞭3.5 提手上势3.6 白鹤亮翅3.7 搂膝拗步3.8 手挥琵琶3.9 搬拦捶3.10 如封似闭3.11 斜飞势3.12 肘底捶3.13 倒卷肱3.14 左右穿梭3.15 左右野马分鬃3.16 云手3.17 单鞭3.18 高探马3.19 右蹬脚3.20 双峰贯耳3.21 左分脚3.22 转身蹬脚3.23 海底针3.24 闪通背3.25 白蛇吐信3.26 右拍脚3.27 左右伏虎势3.28 右下势3.29 金鸡独立3.30 指裆捶3.31 揽雀尾3.32 单鞭3.33 左下势3.34 上步七星3.35 退步跨虎3.36 转身摆莲3.37 弯弓射虎3.38 搬拦捶3.39 如封似闭3.40 十字手3.41 收势附录1整个套路动作路线图附录2学练太极拳竞赛套路指南

<<杨式太极拳竞赛套路>>

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>