第一图书网, tushu007.com

<<孙式太极拳竞赛套路>>

图书基本信息

书名：<<孙式太极拳竞赛套路>>

13位ISBN编号：9787537720854

10位ISBN编号：7537720851

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：151

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

太极拳是一项让世界人民着迷的具有丰富内涵的运动。
自从面世以来，就以其独特的运动形式、深邃的文化底蕴、显著的健身效果吸引着越来越多的人们，特别是21世纪的到来，在高度文明、现代化的生活中，人们渴望自然、和谐的生活，健康、结实的体魄，太极拳恰好就是实现这些愿望绝好的运动。
也正是因为如此，太极拳以其特有的方式发展着，从邓小平题词“太极拳好”到天安门万人太极拳表演，从城市到乡村，从中国到世界各地，到处都可以看到众多的太极拳习练者。
现在，没有人能精确地计算出世界上到底有多少人在习练太极拳，世界上到底有多少个太极拳组织。然而，太极拳已经发展到世界每一个角落，阔步天下，是人所共知的。

第一图书网, tushu007.com

<<孙式太极拳竞赛套路>>

书籍目录

I．孙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．孙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．孙式太极拳竞赛套路动作图解及要点3.1 起势3.2 揽扎衣3.3 开手3.4 合手3.5 左单鞭3.6 提手上势3.7 白鹤亮翅3.8 开手3.9 合手3.10 左搂膝拗步3.11 手挥琵琶3.12 进步搬拦捶3.13 如封似闭3.14 抱虎推山3.15 开手3.16 合手3.17 右搂膝拗步3.18 揽扎衣3.19 开手3.20 合手3.21 左单鞭3.22 肘底看捶3.23 左倒卷肱3.24 右倒卷肱3.25 左搂膝拗步3.26 左揽扎衣3.27 开手3.28 合手3.29 右单鞭3.30 右云手3.31 高探马3.32 左分脚3.33 右分脚3.34 践步打捶3.35 翻身二起脚3.36 披身伏虎3.37 左分脚3.38 转身右蹬脚3.39 进步搬拦捶3.40 如封似闭3.41 抱虎推山3.42 开手3.43 合手3.44 左搂膝拗步……

章节摘录

版权页：插图：手法上的开合又是孙式太极拳竞赛套路的另一个重要特点。
做开合手时要注意胸部气息的变化，保持坠肘、沉肩的状态。
防止张肘式的开合，没有气感内劲。
解决方法：可以用阻力、助力的外力刺激，正确体会动作要点，如两掌心顶一根与脸同宽的尺子或木棍，站开手桩，解决开手两掌外翻掌心不相对的毛病。
6.42式太极拳竞赛套路42式太极拳竞赛套路是以竞赛为主要目的、突出了规范性，包括动作外形、方位、路线等，在学练中这方面要按规则严格细抠。
由于竞赛套路中兼有各式太极拳动作，往往令人不知如何做这些动作，其实，按规则及编创主旨，42式太极拳竞赛套路的风格特点与以往48式太极拳相同，基本上以杨式太极拳风格为主，对于其他式的动作这里也按“杨式”处理，但是仍要保留原动作的基本造型及基本特点，如“掩手肱捶”还要发力，但与陈式中的发力在动作的手型、步型上有所变化。
再如“玉女穿梭”虽然吸收吴式的平云手法，但是身型上以中正为主，不做吴式的“斜中寓正’等等，这些应该引起注意。
7.42式太极剑竞赛套路42式太极剑竞赛套路是目前与42式太极拳配套的惟一的一项太极拳器械竞赛套路，有的竞赛将拳和剑的成绩累加取全能名次。
42式太极剑竞赛套路，主要吸收了传统杨式、吴式、陈式等太极剑的内容，以杨式太极剑的动作为主，整个套路的风格特点与42式太极拳一致，主要技术风格特点为：剑正势美、气贯剑器、轻灵沉稳、剑势缠绵、柔中寓刚、刚发剑响。

编辑推荐

《孙式太极拳竞赛套路》是太极拳竞赛套路中英对照学练指导丛书之一。

第一图书网, tushu007.com

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