第一图书网, tushu007.com

<<杨式太极拳国家标准竞赛套路四十式>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极拳国家标准竞赛套路四十式>>

13位ISBN编号：9787546405520

10位ISBN编号：7546405521

出版时间：2012-1

出版时间：成都时代

作者：宋玉鹏

页数：121

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

太极拳流派中又以杨式太极拳流传最广，其开创宗师乃是清朝同治、光绪年间的武学大师杨露禅，人称“杨无敌”。
新中国建立后，为弘扬文化传统，国家体委组织专家研究整编了杨式太极拳套路，按照简练明确、形神兼备、易学易练的原则，最终得以形成杨式太极拳国家标准竞赛套路40式。
《杨式太极拳国家标准竞赛套路40式》严格参照多年的教学一线实践经验萄写，各招各式都有精当的分解，亦有准确而易懂的图文解说，同时还包括了动作要点、注意事项、攻防含义等学习知识，使读者易于掌握，是太极拳习练者的最佳教材，勤加练习，拳艺必有精进。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

宋玉鹏，1938年生，自幼随父宋廷顺习武，拜著名武术家钱树樵大弟子、名师张仁甫门下，又得王秀山、耿继义、宿本初等诸位师叔指点教诲，研习形意、八卦等拳术。
70年代跟著名武术家石佩文先生继续研习太极、形意拳械，又经耿继义先生介绍，拜见武术家褚桂亭先生，幸得褚先生指导，功夫大进。
年复一年，潜心修炼，武功日渐精纯，逐步形成“动作舒展大气、身法灵活多变、发力松活冷弹”的独特风格。
并在第一、第二届全国太极拳、剑比赛中名列前茅，特别是太极剑演练出神入化，深得在场名家和全体参赛者的喝彩，更有诸多优秀运动员如林秋萍、高佳敏等当场从其学剑。
宋玉鹏先生以“习武为健身，普及造福人民”为宗旨致力于群众性太极拳普及运动，从75年起先后担任江苏徐州武术辅导站辅导员、站长，授艺30余年，学生众多。
在长期的教学实践中积累了丰富的教学经验。
在教学上因人施教，由浅入深，不断创新，总结推出了形意八极、十二联手、太极拳的十大技法；提出了在单势的演练上要“一轻、二松、三沉撑”，在整套演练上要做到“三个没痕迹”，即势与势的转换无痕迹、快与慢转换无痕迹、刚与柔转换无痕迹；演练时眼神要做到“一随、二看、三凝”。

第一图书网, tushu007.com

<<杨式太极拳国家标准竞赛套路四十式>>

书籍目录

第一章开展最广泛的太极拳——杨式太极拳 一、源自陈式，自成一派的杨式太极拳 二、杨式太极拳宗师 三、传统套路焕发新姿一国家标准竞赛套路40式 四、习练要诀 第二章练好基本功才能练好拳——基础功法 一、手型 二、掌法 三、拳法 四、身型 五、身法 六、步型 七、步法 八、腿法 九、太极十三势 第三章杨式太极拳国家标准竞赛套路40式拳法精解 第一段 预备式 第一式起势 第二式揽雀尾 第三式单鞭 第四式提手上势 第五式白鹤亮翅 第六式搂膝拗步 第七式手挥琵琶 第八式搬拦捶 第九式如封似闭 第二段 第十式斜飞势 第十一式肘底捶 第十二式倒卷肱 第十三式左右穿梭 第十四式左右野马分鬃 第三段 第十五式云手 第十六式单鞭 第十七式高探马 第十八式右蹬脚 第十九式双峰贯耳 第二十式左分脚 第二十一式转身右蹬脚 第二十二式海底针 第二十三式闪通背 第四段 第二十四式白蛇吐信 第二十五式右拍脚 第二十六式左有伏虎势 第二十七式右下势 第二十八式金鸡独立 第二十九式指裆捶 第三十式揽雀尾 第三十一式单鞭 第三十二式左下势 第三十三式上步七星 第三十四式退步跨虎 第五段 第三十五式转身摆莲 第三十六式弯弓射虎 第三十七式搬拦捶 第三十八式如封似闭 第三十九式十字手 第四十式收势 附录动作线路图

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： 3.虚实分明“ 虚实 ”在太极拳中是相辅相成的。
太极拳的整套动作，都是由虚实、动静、刚柔相互转换而形成的整体运动。
对身正、体松、轻缓的姿势和动作，要求身、手、步、上下、左右、前后都分清虚实，同内部的虚实转换相一致，做到“ 运力如抽丝，迈步似猫行 ”。
虚实变换要适当，使肢体各部在运动中没有丝毫不稳定的现象。
一般来说，上肢以体现动作主要内容的手臂为实，辅助配合的手臂为虚；下肢以主要支撑体重的腿为实，辅助支撑或移动换步的腿为虚。
虚实不但要互相渗透，还需在意识指导下变化灵活，动作要舒展平稳、中正不偏、不摇不晃，这样会使太极拳的拳架更加准确，内气会更加充实，真正收到调养心气、延年益寿的效果。
4.呼吸自然 练习太极拳时采用的呼吸法有自然呼吸、腹式顺呼吸、腹式逆呼吸和拳势呼吸，不论哪一种，都应自然、匀细，徐徐吞吐，要与动作自然配合。
初学者宜采用自然呼吸。
此外，在学习竞赛套路40式时，要特别注意掌握轻、松、沉、撑四字决。
这是太极拳的精髓所在。
轻 轻是指动作宜轻柔和缓。
如所示。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《杨式太极拳国家标准竞赛套路40式》严格参照多年的教学一线实践经验萄写，各招各式都有精当的分解，亦有准确而易懂的图文解说，同时还包括了动作要点、注意事项、攻防含义等学习知识，使读者易于掌握，是太极拳习练者的最佳教材，勤加练习，拳艺必有精进。

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