

<<陈式太极拳竞赛套路教与学>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳竞赛套路教与学>>

13位ISBN编号：9787810037440

10位ISBN编号：7810037447

出版时间：1993-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：阚桂香

页数：174

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>

<<陈式太极拳竞赛套路教与学>>

内容概要

陈式太极拳竞赛规定套路，经国家体委审定为规定比赛套路。阐桂香副教授教法独特、科学、合理、配合套路所创编的基本功法，不但可达到壮内强外养生之功效，而且对提高陈式太极拳的教学技术水平有明显作用，她独创的心理教法使陈式太极拳的教学突破了一系列难点。为更好地普推广此教法，使更多的国内外太极拳爱好者受益，促进太极拳技术水平的提高，出版此书以飨读者。

<<陈式太极拳竞赛套路教与学>>

书籍目录

前言一、概述 (一) 套路结构 (二) 技术特点 (三) 教与学二、陈式太极拳功法 (一) 无极桩 (预备式) (二) 捣碓式 (太极桩) (三) 缠绕桩 (四) 开合桩 (五) 滚球桩三、基本方法 (一) 手型、手法 (二) 眼法 (三) 身型、身法 (四) 步型、步法 (五) 基本方法的练习四、动作名称及分动提示五、动作图解 第一段 (一) 起式 (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) 护心捶 (八) 白鹤亮翅 (九) 斜行拗步 (十) 提收 (十一) 前趟 (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) 劈架子 (十八) 翻花舞袖 (十九) 左掩手肱捶 (二十) 左六封四闭 (二十一) 右单鞭 第二段 第三段 第四段附：陈式太极拳竞赛套路动作路练示意图

<<陈式太极拳竞赛套路教与学>>

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>