

<<定位.方位太极拳>>

图书基本信息

书名：<<定位.方位太极拳>>

13位ISBN编号：9787810513395

10位ISBN编号：7810513397

出版时间：1998-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：徐伟军

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>

<<定位.方位太极拳>>

书籍目录

目录

一、功法

(一) 静功

(二) 动功

二、基本动作

(一) 手型

(二) 步型

三、教学阶段与教学方法

(一) 教学阶段

(二) 教学方法

四、套路动作教程

(一) 定位太极拳

1. 起势

2. 卷肱势

3. 搂膝拗步

4. 野马分鬃

5. 云手

6. 金鸡独立

7. 蹬脚

8. 揽雀尾

9. 十字手

10. 收势

(二) 方位太极拳

第一组

1. 起势

2. 左右野马分鬃

3. 左云手

4. 左揽雀尾

5. 右单鞭

6. 右下势

7. 金鸡独立

8. 白鹤亮翅

第一组

9. 左右搂膝拗步

10. 手挥琵琶

11. 左右倒卷肱

12. 左右穿梭

13. 右海底针

14. 右闪通臂

15. 转身搬拦捶

16. 如封似以闭

第三组

17. 右云手

18. 右揽雀尾

19. 左单鞭

<<定位.方位太极拳>>

20. 左下势
21. 金鸡独立
22. 右揽雀尾
23. 十字手
24. 收势

<<定位.方位太极拳>>

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>