

<<太极拳普及套路全书>>

图书基本信息

书名：<<太极拳普及套路全书>>

13位ISBN编号：9787810513531

10位ISBN编号：7810513532

出版时间：1998-11

出版单位：北京体育大学出版社

作者：武冬

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>

## <<太极拳普及套路全书>>

### 书籍目录

#### 目录

#### 一、太极拳普及推广套路概述

##### (一) 太极拳健身发展及套路创编

1. 太极拳的运动形式

2. 太极拳健身的发展

3. 太极拳的健身作用

##### (二) 太极拳的运动特点

1. 太极拳运动的原则

2. 太极拳普及推广套路的特点

##### (三) 创编太极拳套路的原則

1. 递进性

2. 一致性

3. 科学性

#### 二、太极拳普及推广套路基本技术要求

##### (一) 基本动作技术要求

1. 手型

2. 手法

3. 步型

4. 步法

5. 腿法

6. 身型

7. 身法

8. 眼法

##### (二) 基本运动技术要求

1. 身型技术

2. 运动技术

##### (三) 学练太极拳普及推广套路指导

1. 如何选练太极拳套路

2. 如何练好太极拳套路

#### 三、太极拳基本功

##### (一) 太极热身功

1. 摩掌扶身(金蝉脱壳)

2. 推腹搓腿(大鹏压膝)

3. 扶膝起背(金蛇出洞)

4. 摆头摆尾(乌龙摆尾)

5. 转髋绕膝(大蟒缠身)

6. 旋踩转腕(狮子揉球)

##### (二) 太极拳内功

1. 意功

2. 气功

3. 劲功

##### (三) 太极拳柔功

1. 腿功

2. 腰功

3. 肩臂功

<<太极拳普及套路全书>>

四、4式太极拳（原地）

（一）动作名称

（二）动作图解

五、8式太极拳（定步）

（一）动作名称

（二）动作图解

六、16式太极拳

（一）动作名称

（二）动作图解

七、24式太极拳

（一）动作名称

（二）动作图解

（三）动作路线示意图

八、48式太极拳

（一）动作名称

（二）动作图解

（三）动作路线示意图

九、88式太极拳

（一）动作名称

（二）动作图解

（三）动作路线示意图

<<太极拳普及套路全书>>

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>