第一图书网, tushu007.com

<<32式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<32式太极拳>>

13位ISBN编号：9787811000412

10位ISBN编号：7811000415

出版时间：2004-1-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：宗维洁,李德印

页数：70

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

本书所演述的即是中国武术段位制太极拳“四段”的规定套路。
全集32个动作，内容精炼，动作柔和均匀，姿势中正平稳，老幼咸宜，人人可练，易于推广，突出了太极拳的健身性和群众性。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

宗维洁，北京体育大学武术系讲师，吴式太极拳第五代传人。
曾获：
1987年第六届运动会女子组太极拳冠军；
1988-1993年连续六年获全国女子吴式太极拳冠军；
1988年获全国武术、观摩交流大会形意拳一等奖；
1990年以来多次获得中日太极拳交流比赛女子吴式太极拳冠军。

1993年，由北京体育学院毕业留校任教。
但任过留学生太极拳班、本科生的各项专项教学工作。

1996年，出版了由李秉慈老师讲解、宗维洁示范的《传统吴式83式太极拳》、《吴式45式太极拳竞赛套路》录像带及光盘。

2003年，与李德印老师合作，由北京电视台《闻鸡起舞》节目组录制了段位制教材《16式太极拳》、《16式太极剑》以及《32太极拳》。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

预备势第一段 （一）起势 （二）右揽雀尾 （三）左单鞭 （四）左琵琶势 （五）进步搬拦捶 （六）如封似闭 （七）搂膝拗步第二段 （八）右单鞭 （九）右云手 （十）野马分鬃 （十一）海底针 （十二）闪通臂 （十三）右揽雀尾第三段 （十四）转体撇身捶 （十五）捋挤势 （十六）右拍脚 （十七）右拍脚 （十八）右蹬脚 （十九）进步栽捶 （二十）右左穿梭 （二十一）肘底捶 第四段 （二十二）倒卷肱 （二十三）右下势 （二十四）金鸡独立 （二十五）左下势 （二十六）上步七星 （二十七）退步跨虎 （二十八）转身摆莲 （二十九）弯弓射虎 （三十）左揽雀尾 （三十一）十字手 （三十二）收势

章节摘录

插图

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