

<<武式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<武式太极拳>>

13位ISBN编号：9787811000436

10位ISBN编号：7811000431

出版时间：2004-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：黄康辉

页数：94

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>

<<武式太极拳>>

内容概要

本书介绍了武式太极拳竞赛套路，是中国武术院组织专家在继承传统武术太有拳技术风格的基础上，对肢体动作和劲力进行了改进和创新，使得拳势更加统一规范，技术特点更加突出。

它保持了身法严谨之隙，步法严格分清虚实；两手各管半边身体，并总需保持相应之意；姿势紧凑，动作舒缓，体现出手不过足尖，但内劲却蓄涵饱满；动作的编排仍注意保持了“起、承、开、合”的技术要领；突出了进退旋转之法，动作转换多用扣碾步法，不移重心，展示了脚下碾转“朵朵梅花”，身体灵活“八方转换”这一传统古朴的风格；强调由内及外，以意念导引支配外形动作，体现了武式功法的精微细腻；动作转合衔接紧严缜密，遵循上下相随、周身一家的理法，严格求得身法、步法、手法三者的协调统一。

需要指出的是，新编武式太极拳竞赛套路编入了窜蹦跳跃和松弹发劲动作，设计编排了3种不同的组合动作及转合衔接技术，丰富了动势变化，充实了技术内含，增添了新的竞技活力和观赏感染力。

武林太极拳竞赛套路严格贯通理法，技术特点突出，动作规范统一，可比性强，有相当的竞技难度。其整体套路内容充实，创意新颖，结构严谨，布局合理；动作数量、组别及时间均符合太极拳竞赛规则的要求。

<<武式太极拳>>

书籍目录

预备势第一段 (一) 起势 (二) 左右揽扎衣 (三) 左单鞭 (四) 提手上势 (五) 白鹤亮翅 (六) 左右搂膝拗步 (七) 进步左搬拦捶 (八) 如封似闭 (九) 白鹤亮翅 (十) 抱虎推山 (十一) 左右野马分鬃 (十二) 手挥琵琶 (十三) 对手掌第二段 (十四) 右单鞭 (十五) 左云手 (十六) 玉女穿梭 (十七) 高探马 (十八) 左右分脚 (十九) 转身右蹬脚 (二十) 按势 (二十一) 青龙出水 (二十二) 闪通背 (二十三) 左单鞭第三段 (二十四) 左云手 (二十五) 左下势 (二十六) 左金鸡独立 (二十七) 右下势 (二十八) 右金鸡独立 (二十九) 践步打捶 (三十) 翻身二起脚 (三十一) 左右披身伏虎 (三十二) 肘底捶第四段 (三十三) 左右倒卷肱 (三十四) 青龙出水 (三十五) 左拍脚 (三十六) 转身十字摆莲 (三十七) 跳步指裆捶 (三十八) 左下势 (三十九) 上步七星 (四十) 退步跨虎 (四十一) 转身摆莲 (四十二) 弯弓射虎 (四十三) 上步右搬拦捶 (四十四) 如封似闭 (四十五) 双撞捶 (四十六) 收势

<<武式太极拳>>

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>