第一图书网, tushu007.com

<<陈式太极拳竞赛套路>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳竞赛套路>>

13位ISBN编号：9787811002782

10位ISBN编号：7811002787

出版时间：2005-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：吕韶钧撰文

页数：110

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

<<陈式太极拳竞赛套路>>

内容概要

陈式太极拳是各太极拳种中最早的一支，为明末清初河南温县陈家沟的陈王廷所创。
陈式太极拳竞赛套路，是原国家体育运动委员会武术研究院于1988年组织有关专家在传统陈式太极拳的基础上创编而成的。
整个套路分为四段，共56个动作。
整套动作缠绕连贯、转换灵活、刚柔相济、虚实分明、节奏鲜明、呼吸自然，风格十分突出，既表现了陈式太极拳的风格特点，又符合太极拳竞赛的要求，所以深受广大太极拳爱好者的喜爱，成为普及程度较高的太极拳套路之一。

作者简介

吕韶钧，男，1963年11月生，副教授，教育学硕士。
1986年毕业于北京体育学院。
现任职于北京体育大学武术教研室。
为舞龙舞狮运动国际级裁判，武术一级裁判，国家体育总局武术运动管理中心科研基地秘书。
曾任北京体育大学武术队教练，菲律宾国家武术队主教练。
培养出一大批优秀的武英级运动员，多次在国际、国内的武术比赛中获得单项冠军。
先后到美国、日本、菲律宾、尼柏尔、匈牙利等国讲学任教。
参加过《少林武术教材》、《中国武术段位制教材》《全国武术馆教材》《武术理论基础》《全国中等体育学校武术教材》以及《健身太极剑》等书籍的编写工作。
发表过多篇有一定学术价值的论文。
曾担任过北京电视台“京城健身潮”栏目的主讲教师，拍摄过《八卦掌》《32式太极剑》和《形意拳》等电视教学片。

第一图书网, tushu007.com

<<陈式太极拳竞赛套路>>

书籍目录

第一段1、起式2、右金刚捣碓3、揽扎衣4、右六封四闭5、左单鞭6、搬拦捶7、护心捶8、白鹤亮翅9、斜行拗步10、提收11、前趟12、左掩手肱捶13、披身捶14、背折靠15、青龙出水16、斩手17、翻花舞袖18、海底翻花19、右掩手肱捶20、左六封四闭21、右单鞭 第二段22、云手（向右）23、云手（向左）24、高探马25、右连珠炮26、左连珠炮27、闪通背 第三段28、指裆捶29、白猿献果30、双推手31、中盘32、前招33、后招34、右野马分鬃35、左野马分鬃36、摆莲跌叉37、左右金鸡独立 第四段38、倒卷肱39、退步压肘40、擦脚41、蹬一根42、海底翻花43、击地捶44、翻身二起45、双震脚46、蹬脚47、玉女穿梭48、顺鸾肘49、裹鞭炮50、雀地龙51、上步七星52、退步跨虎53、转身摆莲54、当头炮55、左金刚捣碓56、收式

媒体关注与评论

书评国内外太极拳比赛的实践表明，太极拳套路对健身、医疗确有十分良好的作用。
但作为竞赛套路从时间、内容、结构、布局等方面看，有不能适应竞赛要求之处，迫切需要编制出各式太极拳的规范竞赛套路。
中国武术研究院非常重视这一编制工作，并提出了在各式太极拳竞赛套路的编制过程中的注意点，一要注意保留传统套路的风可知、特点及技术要领，不失其传统性；二要以人体生理特点为依据，有利于身心健康和全面发展，符合现代体育科学的要求；三要有一定难度，要符合竞赛规则要求，通过竞技比赛促进技术水平的提高。

第一图书网, tushu007.com

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