

<<42式太极拳竞赛套路教与学>>

图书基本信息

书名：<<42式太极拳竞赛套路教与学>>

13位ISBN编号：9787811009668

10位ISBN编号：7811009668

出版时间：2008-5

出版单位：北京体育大学

作者：李德印

页数：116

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>

## <<42式太极拳竞赛套路教与学>>

### 内容概要

本书介绍了对42式太极拳竞赛套路进行分解教学的方式与方法，对每一动的要点、易犯错误、纠正方法及攻防含义都做了介绍，这将有助于初学者更准确地掌握技术动作。

初学者在学习这一竞赛套路时应本着由易到难由浅入深，循序渐进的原则，做到意念，呼吸、动作协调配合，达到意气内外合一。

## <<42式太极拳竞赛套路教与学>>

### 书籍目录

一、42式太极拳竞赛套路介绍二、42式太极拳竞赛套路图解说明和教学要点三、42式太极拳竞赛套路的  
教学与训练

## <<42式太极拳竞赛套路教与学>>

### 章节摘录

(1) 悬顶正容悬顶是指头、颈自然竖直，微有向上顶悬的意念，又称“虚领顶劲”。这样做有利于姿势稳定，精神振作，意气运用，所以“十三势歌”中说“尾闾中正神贯顶，满身轻利顶头悬”。

常见有人练拳时头颈松软，萎靡不振，或摇头晃脑，低头弯腰，这都是不对的。

当然，悬顶也不能紧张僵硬，失去虚领本意。

正容指面部表情自然端正，平静从容，不可故意表情做态。

(2) 沉肩坠肘肩关节要保持松沉，不可耸肩，也不可故意前扣或后张。

肘关节要保持自然弯曲，并含有轻微垂坠的姿态，防止扬肘、挺肘等毛病。

这样可以使动作沉稳、柔和。

(3) 展臂虚腋太极拳上肢无论是屈臂还是直臂，都要有膨胀的内力，太极拳称为“棚劲”。

屈臂时不可松软扁瘪，要保持弧形，向外展放；直臂时要前伸后拉，肘部下坠，仍要微屈成弧。

这样就使得上肢既柔和自然，又沉实有力。

虚腋是指腋下保持一定空隙，不要将上臂与肋部夹紧，使动作失去圆活自然。

(4) 舒指塌腕太极拳的掌型应做到五指自然舒展分开，腕部下塌，使劲力贯注于掌、腕、指各关节。

当然，随着动作的虚实变化，贯注的力量也是在不断变化的，不同的动作招法，手的着力部位也不相同。

例如上肢做旋转和缠绕时，二者在力度和力点上互不相同，指、掌、腕的表现也自然不会一致。

但是无论如何变化，指、腕关节都不能过于松软和僵硬。

五指屈缩、腕部松弛；或者五指并拢、腕部紧张都是不对的。

(5) 含胸拔背含胸指胸部不能外挺，要保持舒松自然；拔背是指背部舒展开阔。

这样做与太极拳的松柔圆活运动特点相适应，而与某些挺胸、紧背、收腹的刚力型拳法要求不同。

含胸拔背的关键在于自然舒展，不能理解为缩胸驼背，失去中正自然。

(6) 松腰正脊这是保证太极拳立身中正的关键。

松腰指腰肌松活不可紧张，正脊是要求脊柱中正，舒展伸拔。

有时某些动作可能上体稍向前俯或侧倾，但不能脊柱歪扭团缩。

<<42式太极拳竞赛套路教与学>>

编辑推荐

《42式太极拳竞赛套路教与学(新版)》由北京体育大学出版社出版。

<<42式太极拳竞赛套路教与学>>

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>