第一图书网, tushu007.com

<<42式太极剑竞赛套路教与学>>

图书基本信息

书名：<<42式太极剑竞赛套路教与学>>

13位ISBN编号：9787811009675

10位ISBN编号：7811009676

出版时间：2008-5

出版时间：北京体育大学

作者：李德印

页数：115

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

内容概要

太极剑是太极拳运动的一个重要内容。
它兼有太极拳和剑术两种风格特点，一方面它要象太极拳一样，表现出轻灵柔和，绵绵不断，重意不重力，同时还要表现出优美潇洒、剑法清楚、形神兼备的剑术演练风格。
42式太极剑是中国武术研究院，1991年组织有关专家名师集体创编的一个竞赛套路。
它继承和发扬了太极拳固有的风格特点，广泛吸收不同流派太极拳的代表内容。
由于其内容充实、动作规范、造型优美，编排新颖，结构合理，因此广受欢迎，现在是全国太极拳、剑比赛的规定比赛套路。

第一图书网, tushu007.com

<<42式太极剑竞赛套路教与学>>

书籍目录

一、太极剑基本知识二、42式太极剑套路图解和教学要点三、太极剑教学原则和教法提示

章节摘录

插图：（7）行步：两腿微屈，两脚沿直线或弧线连续上步，步幅均匀，重心平稳。
（8）摆步：上步落地时脚尖外摆，与后脚成八字。
（9）扣步：上步落地时脚尖内扣，与后脚成八字。
（10）跟步：后脚向前收拢半步。
（11）碾步：以脚跟为轴，脚尖外展或内扣；或以脚前掌为轴，脚跟外展或内扣。
（12）并步：一脚向另一脚收拢靠近。
（13）开步：一脚横向移动，与另一脚分开。
（14）活步：一脚在原地小范围移动调整。
（15）滑步：移动脚沿地面滑行。
（16）盖跳步：一脚向另一侧盖步下落，在将落时另一脚迅速屈膝提起。
（17）进步：一脚向前上步，脚尖外摆，另一脚向前再上一步。
太极剑对步法的要求与太极拳基本相同。
各种步法要求做到：虚实分明，轻灵稳健，轻提轻落。
前进时，脚跟先着地；后退时，前脚掌先着地，不可重滞突然。
重心移动平稳、均匀。
两脚距离和跨度要适当。
膝部不可僵挺。
5.腿法（1）蹬脚：支撑腿微屈站稳；另一腿屈膝提起，脚尖上勾，以脚跟为力点慢慢蹬出，腿自然伸直，高于水平。
（2）分脚：支撑腿微屈站稳；另一腿屈膝提起，然后小腿上摆，腿自然伸直，脚面展开.高于腰部。
（3）摆腿：支撑腿微屈站稳；另一腿从异侧向上摆起，经体前向外作扇形摆动，摆幅不少于135度；脚面展平，脚摆的高度不得低于肩。
（4）震脚：一腿屈膝支撑，另一腿提起，以全脚掌着力向地面震踏，落于支撑脚内侧，用劲须沉实。
（5）后举腿：支撑腿微屈站稳；另一腿从身后向异侧方向屈膝后举，脚面展平，脚底朝上；上体稍侧倾，并向异侧方向拧腰转体。
以上各种腿法均要方法正确，高度、幅度合乎标准；支撑稳定，膝关节不可僵挺，重心不可晃动、跳动；上体要舒展中正，不可紧张僵硬或俯仰歪斜。

编辑推荐

《42式太极剑竞赛套路教与学(新版)》由北京体育大学出版社出版。

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