

<<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

出版单位：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>

<<42式太极剑竞赛套路教与学>>

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。

<<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

<<42式太极剑竞赛套路教与学>>

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。

<<42式太极剑竞赛套路教与学>>

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。

<<42式太极剑竞赛套路教与学>>

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>