

<<长拳竞赛套路>>

图书基本信息

书名：<<长拳竞赛套路>>

13位ISBN编号：9787500917120

10位ISBN编号：7500917120

出版时间：2000-6

出版时间：人民体育

作者：王洁编

页数：185

字数：56000

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>

## <<长拳竞赛套路>>

### 内容概要

近年来，国内外武术运动蓬勃发展，各种形式的竞赛活动日益频繁，迫切需要规范化的竞赛套路。为此，中国武术研究院、中国武术协会组织了国内著名的教练员、太极拳名家和部分优秀运动员、编制了长拳、南拳、太极拳、太极剑、刀术、剑术、棍术、枪术、南刀、南棍等竞赛套路。

竞赛套路保留了有关拳术、器械的风格特点，反映了当今武术的技术水平。

不仅内容充实、动作规范、结构严谨、布局合理，而且动作数量、组别和时间等均符合竞赛规则的要求。

它们是国内外武术比赛，也是1990年亚运会武术比赛的内容。

竞赛路已经中国武术研究院审定，现编绘成书出版发行，并将摄制教学录像带广泛发行。

我们相信，随着竞赛套路的推广，将对武术竞赛的规范化、对武术的普及和提高起到积极的促进作用

。

<<长拳竞赛套路>>

书籍目录

动作名称 第一段 预备势 并步按掌 并步撩掌 歇步挑掌 上步拍脚 弓步推掌 弓步习手 弹踢推掌 纪步冲拳 并步砸拳 上步拍脚 提膝冲拳 腾空转身摆莲 上步弹踢 侧身举腿平衡 并步砸拳 马步冲拳 弓步推掌 击响外摆拳 高虚步劈拳 腾空飞脚 提膝推掌.....动作说明附：长拳竞赛服装规定

<<长拳竞赛套路>>

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>