

<<杨式太极拳竞赛套路分解教学>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极拳竞赛套路分解教学>>

13位ISBN编号：9787533725228

10位ISBN编号：7533725220

出版时间：2002-9

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：武术协会

页数：251

字数：218000

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>

<<杨式太极拳竞赛套路分解教学>>

内容概要

本书严格遵照国家体委武术研究院的要求，参照传统太极武功的功理和教学第一线的实践经验来编写。

作者对每个定式进行了精当的分解，每个分解动作配有准确而清晰的照片以及步法方位平面图；所有说明文字都按运动过程、动作要点、注意事项、呼吸和攻防含义的顺序逐条分述，并且将杨式太极拳的动作要领“正、稳、舒、松、轻、慢、匀、连”贯穿于其中。

照片一般以演练人起式面向正南面时，从正南侧拍摄，必要时增加摄自北侧(不加注)或东侧、西侧(均加注)的照片为辅，使读者易学易记，一目了然。

<<杨式太极拳竞赛套路分解教学>>

作者简介

张自山，1933年生，安徽肥东人，国家干部，曾为合肥市劳动模范。
自幼从师学长拳，后因关节炎病重，1965年从陈庆斋习太极拳、剑及太极推手；1966年从张品元习形意拳；1967年从卢振铎习太极散手；同年拜师徐文忠系统学习形意拳、械及孙式老架太极拳、擒拿、推手、散打格斗等；1

<<杨式太极拳竞赛套路分解教学>>

书籍目录

一、杨式太极拳基本训练 (一)手型 (二)太极桩 (三)太极步
二、杨式太极拳竞赛套路分解教学
预备式 (一)起式 (二)揽雀尾 (三)单鞭 (四)提手上势 (五)白鹤亮翅 (六)搂膝拗步 (七)手挥琵琶 (八)搬拦捶 (九)如封似闭 (十)斜飞势 (十一)肘底捶 (十二)倒卷肱 (十三)左右穿梭 (十四)左右野马分鬃 (十五)云手 (十六)单鞭 (十七)高探马 (十八)右蹬脚 (十九)双峰贯耳 (二十)左分脚 (二一)转身右蹬脚 (二二)海底针 (二三)闪通臂 (二四)白蛇吐信 (二五)右拍脚 (二六)左右伏虎势 (二七)右下势 (二八)金鸡独立 (二九)指裆捶 (三十)揽雀尾 (三一)单鞭 (三二)左下势 (三三)上步七星 (三四)退步跨虎 (三五)转身摆莲 (三六)弯弓射虎 (三七)搬拦捶 (三八)如封似闭 (三九)十字手 (四十)收式
附本书图例

<<杨式太极拳竞赛套路分解教学>>

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>