第一图书网, tushu007.com

<<四维拳械运动套路图解>>

图书基本信息

书名：<<四维拳械运动套路图解>>

13位ISBN编号：9787535942487

10位ISBN编号：7535942482

出版时间：2007-4

出版时间：广东科技出版社有限公

作者：薛安日

页数：283

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

四维拳械套路的编撰，目的是尝试合内外家为一体，在技法上集合本人所习识的太极拳类，以及南拳、长拳、形意、八卦等各家技艺之长，在内家拳“动之则分，静之则合”的特点基础上，循阴阳互根之理，寓刚柔相济之变，创编出徒手与长、短器械配套的一系列武术运动套路。

四维拳全套路分五段，共50个式子；有10种步型，5种手型，近30种手法，5种腿法及多种动作组合；编排紧凑，布局合理，动作舒展、活泼，亦刚亦柔，实用性强。
演练一趟约需5—6分钟，配以音乐，也适宜于表演。

作者简介

薛安日，出身中医世家。
广州市体育局正处级退休干部，国家级社会体育指导员，注册执业中医师，广州市武术协会名誉副主席，广州市形意拳会永久名誉会长，广州体育学院武术系客座教授，四维拳械运动系列套路创编者。
曾先后获评为“全国职工体育先进工作者”，“全国干名优秀武术辅导员”，“中国体育科学学会先进工作者”，“广东省武林百佳”。
著作颇丰，已出版《太极拳械运动问答》等多种。

第一图书网, tushu007.com

<<四维拳械运动套路图解>>

书籍目录

一、四维拳运动套路（一）四维拳架式名称及分解动作口令（二）四维拳套路详细图解二、四维剑运动套路（一）四维剑架式名称及分解动作口令（二）四维剑套路详细图解三、四维刀运动套路（一）四维刀架式名称及分解动作口令（二）四维刀套路详细图解四、四维扇运动套路（一）四维扇架式名称及分解动作口令（二）四维扇套路详细图解五、四维杆运动套路（一）四维杆架式名称及分解动作口令（二）四维杆套路详细图解附录：太极拳之练习谈

章节摘录

插图

编辑推荐

四维拳械套路的编撰，目的是尝试合内外家为一体，在技法上集合本人所习识的太极拳类，以及南拳、长拳、形意、八卦等各家技艺之长，在内家拳“动之则分，静之则合”的特点基础上，循阴阳互根之理，寓刚柔相济之变，创编出徒手与长、短器械配套的一系列武术运动套路。
四维拳全套路分五段，共50个式子；有10种步型，5种手型，近30种手法，5种腿法及多种动作组合；编排紧凑，布局合理，动作舒展、活泼，亦刚亦柔，实用性强。
演练一趟约需5—6分钟，配以音乐，也适宜于表演。

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