

<<陈式太极拳竞赛套路>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳竞赛套路>>

13位ISBN编号：9787537720816

10位ISBN编号：7537720819

出版时间：2003-3-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：张山

页数：163

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>

<<陈式太极拳竞赛套路>>

内容概要

太极拳是一项让世界人民着迷的具有丰富内涵的运动。自从面世以来，就以其独特的运动形式、深邃的文化底蕴、显著的健身效果吸引着越来越多的人，特别是21世纪的到来，在高度文明、现代化的生活中，人们渴望自然、和谐的生活，健康、结实的体魄，太极拳恰好就是实现这些愿望绝好的运动。也正是因为如此，太极拳以其特有的方式发展着，从邓小平题词“太极拳好”到天安门万人太极拳表演，从城市到乡村，从中国到世界各地，到处都可以看到众多的太极拳习练者。现在，没有人能精确地计算出世界上到底有多少人在习练太极拳，世界上到底有多少个太极拳组织。然而，太极拳已经发展到世界每一个角落，阔步天下，是人所共知的。

<<陈式太极拳竞赛套路>>

书籍目录

1.陈式太极拳竞赛套路简介 1.1 套路结构特点 1.2 技术风格特点2.陈式太极拳竞赛套路核心技术学练
2.1 太极拳桩功练习 2.2 核心技术动作练习3.陈式太极拳竞赛套路动作图解及要点 3.1 起势 3.2 金刚捣碓 3.3 揽扎衣 3.4 六封四闭 3.5 左单鞭 3.6 搬拦捶 3.7 护心捶 3.8 白鹤亮翅 3.9 斜行拗步 3.10 提收 3.11 前蹬 3.12 掩手肱捶 3.13 披身捶 3.14 背折靠 3.15 青龙出水 3.16 斩手 3.17 翻花舞袖 3.18 海底翻花 3.19 左掩手肱捶 3.20 左六封四闭 3.21 右单鞭 3.22 云手(向右) 3.23 云手(向左) 3.24 高探马 3.25 右连珠炮 3.26 左连珠炮 3.27 闪通背 3.28 指裆捶 3.29 白猿献果 3.30 双推掌 3.31 中盘 3.32 前招 3.33 后招 3.34 右野马分鬃 3.35 左野马分鬃 3.36 摆莲跌叉 3.37 左右金鸡独立 3.38 倒卷肱 3.39 退步压肘 3.40 擦脚 3.41 蹬一根 3.42 海底翻花 3.43 击地捶 3.44 翻身二起脚 3.45 双震脚 3.46 蹬脚 3.47 玉女穿梭 3.48 顺鸾肘 3.49 裹鞭炮 3.50 雀地龙 3.51 上步七星 3.52 退步跨虎 3.53 转身摆莲 3.54 当头炮 3.55 金刚捣碓 3.56 收势附录1 整个套路动作路线图附录2 学练太极拳竞赛套路指南

<<陈式太极拳竞赛套路>>

编辑推荐

张山主编的《陈式太极拳竞赛套路》是太极拳竞赛套路中英对照学练指导丛书之一。全书共分4部分，内容包括：陈式太极拳竞赛套路简介、陈式太极拳竞赛套路核心技术学练、陈式太极拳竞赛套路动作图解及要点和附录。本书含光盘一张。

<<陈式太极拳竞赛套路>>

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>