

<<孙式太极拳竞赛套路>>

图书基本信息

书名：<<孙式太极拳竞赛套路>>

13位ISBN编号：9787537720854

10位ISBN编号：7537720851

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：151

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>

<<孙式太极拳竞赛套路>>

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。

<<孙式太极拳竞赛套路>>

书籍目录

1. 孙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. 孙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. 孙式太极拳竞赛套路动作图解及要点3.1 起势3.2 揽扎
衣3.3 开手3.4 合手3.5 左单鞭3.6 提手上势3.7 白鹤亮翅3.8 开手3.9 合手3.10 左搂膝拗步3.11 手挥琵琶3.12
进步搬拦捶3.13 如封似闭3.14 抱虎推山3.15 开手3.16 合手3.17 右搂膝拗步3.18 揽扎衣3.19 开手3.20 合
手3.21 左单鞭3.22 肘底看捶3.23 左倒卷肱3.24 右倒卷肱3.25 左搂膝拗步3.26 左揽扎衣3.27 开手3.28 合
手3.29 右单鞭3.30 右云手3.31 高探马3.32 左分脚3.33 右分脚3.34 跬步打捶3.35 翻身二起脚3.36 披身伏
虎3.37 左分脚3.38 转身右蹬脚3.39 进步搬拦捶3.40 如封似闭3.41 抱虎推山3.42 开手3.43 合手3.44 左搂膝
拗步.....

<<孙式太极拳竞赛套路>>

章节摘录

版权页：插图：手法上的开合又是孙式太极拳竞赛套路的另一个重要特点。

做开合手时要注意胸部气息的变化，保持坠肘、沉肩的状态。

防止张肘式的开合，没有气感内劲。

解决方法：可以用阻力、助力的外力刺激，正确体会动作要点，如两掌心顶一根与脸同宽的尺子或木棍，站开手桩，解决开手两掌外翻掌心不相对的毛病。

6.42式太极拳竞赛套路42式太极拳竞赛套路是以竞赛为主要目的、突出了规范性，包括动作外形、方位、路线等，在学练中这方面要按规则严格细抠。

由于竞赛套路中兼有各式太极拳动作，往往令人不知如何做这些动作，其实，按规则及编创主旨，42式太极拳竞赛套路的风格特点与以往48式太极拳相同，基本上以杨式太极拳风格为主，对于其他式的动作这里也按“杨式”处理，但是仍要保留原动作的基本造型及基本特点，如“掩手肱捶”还要发力，但与陈式中的发力在动作的手型、步型上有所变化。

再如“玉女穿梭”虽然吸收吴式的平云手法，但是身型上以中正为主，不做吴式的“斜中寓正”等等，这些应该引起注意。

7.42式太极剑竞赛套路42式太极剑竞赛套路是目前与42式太极拳配套的惟一的一项太极拳器械竞赛套路，有的竞赛将拳和剑的成绩累加取全能名次。

42式太极剑竞赛套路，主要吸收了传统杨式、吴式、陈式等太极剑的内容，以杨式太极剑的动作为主，整个套路的风格特点与42式太极拳一致，主要技术风格特点为：剑正势美、气贯剑器、轻灵沉稳、剑势缠绵、柔中寓刚、刚发剑响。

<<孙式太极拳竞赛套路>>

编辑推荐

《孙式太极拳竞赛套路》是太极拳竞赛套路中英对照学练指导丛书之一。

<<孙式太极拳竞赛套路>>

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>