

<<武式太极拳37式>>

图书基本信息

书名：<<武式太极拳37式>>

13位ISBN编号：9787537726740

10位ISBN编号：7537726744

出版时间：2006-4

出版时间：山西科学技术出版社

作者：翟维传

页数：91

字数：85000

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>

<<武式太极拳37式>>

内容概要

武式太极拳37式是在传统武式太极拳老架的基础上，为适应当前全民健身运动的需要，本着少而精的原则创编的。

这套拳解决了传统套路参加比赛、表演的时间问题。

该套路由37个式法组成，演练一套约用6分钟。

其特点主要表现为：架式紧凑精细，运作圆活连贯，虚实分明，内外相合，特别注重意气的配合，在健身、养生、防身、医病上都有很大的收效。

此套路同时又是内功小架的开展架，是老架与小架的一个中间架，为以后练习高层次的武式太极拳小架起到了承上启下的作用。

武式太极拳37式，要求用时5-6分钟，险和保留了传统武式太极拳108式的要求与特点外，本着少而精的原则，去掉了一些繁琐和重复的动作，融入了一些新的功法和练法。

通过笔者这几年在全国各地的传播，大家一致认为该套路架式圆活紧凑，身体松柔合度，意气内外相合，气感强，上功快，很适合当前全民健身运动的需要，同时也克服了传统套路参加比赛的时间限制问题。

武式太极拳37式亦是武式太极拳小架的过渡套路。

因太极拳要求“先求开展、后求紧凑”，亦即由大圈到小圈，由小圈到微圈，所以武式太极拳37式是为将来练习武式太极拳小架不可或缺的套路。

愿武式太极拳37式能使更多的太极拳爱好者得到健康与快乐。

<<武式太极拳37式>>

作者简介

翟维传先生，是武式太极拳第五代传人，太极拳大师，1942年出生于太极拳中兴发祥地——河北省永年县广府镇。

翟先生为当代武式太极拳代表人物之一，现任邯郸市武术协会荣誉主席，邯郸市武式太极拳学会会长，永年县太极拳协会副主席，永年县维传武式太极拳研究会会长等职。

翟先生自幼习拳，先后拜武式太极拳第四代传人魏佩林、姚继祖二位宗师门下，尽得二位恩师真传，五十年研练不辍，拳架、器械浑厚工整，尤善打手，著作颇丰，授徒甚众。

翟先生参加了国家对《武式太极拳竞赛套路》的编排工作，先后出版了《武氏太极拳系列教学光盘》一套和《武式太极拳术》等书。

<<武式太极拳37式>>

书籍目录

一、武式太极拳37式概述二、武式太极拳的手型、步型与身法三、武式太极拳37式名称顺序四、武式太极拳37式套路图解及要领附录 附录一 翟维传履历 附录二 武式太极拳传承表

<<武式太极拳37式>>

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>