

<<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：9787810510868

10位ISBN编号：781051086X

出版时间：1996-8-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：孙叔容,孙婉容,孙宝亨,时小雪

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

《孙式太极拳竞赛套路：教与学》内容包括：一、孙式太极拳竞赛套路的技术特点、二、动作基本方法及要求、（一）身型、1.头、颈、2.胸、背、3.腰、4.臀、5.肩、肘、6.腕、手、7.腿、8.髋等。

<<孙式太极拳竞赛套路>>

书籍目录

目录前言一、孙式太极拳竞赛套路的技术特点二、动作基本方法及要求（一）身型1.头、颈2.胸、背3.腰4.臀5.肩、肘6.腕、手7.腿8.髌（二）身法（三）步法（四）眼法（五）其它1.口2.呼吸三、教与学（一）教学方法1.讲解2.示范3.组织练习4.纠正错误（二）学习方法1.循序渐进2.注意体会3.掌握要领4.强化记忆四、套路分解教学第一段（一）起势（二）揽扎衣（三）开手（四）合手（五）单鞭（六）提手上势（七）白鹤亮翅（八）开手（九）合手（十）左搂膝拗步（十一）手挥琵琶（十二）进步搬拦捶（十三）如封似闭（十四）抱虎推山（十五）开手（十六）合手（十七）搂膝拗步（右）（十八）揽扎衣（十九）开手（二十）合手（二一）左单鞭（二二）肘底看捶第二段（二三）左倒卷肱（二四）右倒卷肱（二五）左搂膝拗步（二六）左揽扎衣（二七）开手（二八）合手（二九）右单鞭（三十）右云手（三一）高探马（三二）左分脚（三三）右分脚（三四）踏步打捶第三段（三五）翻身二起脚（三六）披身伏虎（三七）左分脚（三八）转身右蹬脚（三九）进步搬拦捶（四十）如封似闭（四一）抱虎推山第四段（四二）开手（四三）合手（四四）搂膝拗步（左）（四五）揽扎衣（四六）开手（四七）合手（四八）斜单鞭（四九）野马分鬃（五十）揽扎衣（五一）开手（五二）合手（五三）左单鞭第五段（五四）左云手（五五）云手下势（五六）金鸡独立（五七）闪通背第六段（五八）玉女穿梭（五九）高探马（六十）十字拍脚（六一）上步指裆捶（六二）活步揽扎衣（六三）开手（六四）合手（六五）左单鞭（六六）单鞭下势（六七）上步七星（六八）退步跨虎（六九）转身摆莲（七十）弯弓射虎（七一）双撞捶（七二）阴阳合一（七三）收势

<<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>