

<<太极拳竞赛套路全书>>

图书基本信息

书名：<<太极拳竞赛套路全书>>

13位ISBN编号：9787810513142

10位ISBN编号：7810513141

出版时间：2002-7

出版单位：北京体育大学出版社

作者：武冬

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>

## <<太极拳竞赛套路全书>>

### 前言

中华武术源远流长，几千年来发展至今，受到国内外众多人士的喜爱。

近年来，国内以及国际性武术交流、比赛活动日益频繁，随着武术运动的蓬勃发展，作为武术重要拳种的太极拳，其技术水平也得到了不断发展和提高。

为了更系统、更完整地向广大太极拳爱好者介绍各式太极拳竞赛套路的运动特点及练习方法，我们将目前主要的正式太极拳竞赛套路汇集成册。

这并非几个套路的简单叠加，而是沿着太极拳竞赛的发展和技术要求系统、有机地进行了再创作。

本书对太极拳竞赛发展史、太极拳技术要求及原理、各式太极拳及其竞赛套路的发展、特点，以及如何选择太极拳竞赛套路等等问题，都做了精辟的分析讲解。

特别是在具体技术方面，不仅对原有的要点进行了大量扩充，而且注意运用传统拳理深入浅出讲解，对理解、掌握动作有一定的现实指导意义。

另外，本书对各式太极拳竞赛套路的结构特点和主要技术做了进一步解说和剖析。

这些针对学练太极拳竞赛路中存在的主要问题的分析说明，有助于帮助广大读者深刻领悟各式太极拳的本质特点，从而真正把各式太极拳竞赛套路练到家。

## <<太极拳竞赛套路全书>>

### 内容概要

《太极拳竞赛套路全书》对各式太极拳竞赛套路的结构特点和主要技术做了进一步解说和剖析。这些针对学练太极拳竞赛路中存在的主要问题的分析说明，有助于帮助广大读者深刻领悟各式太极拳的本质特点，从而真正把各式太极拳竞赛套路练到家。

## &lt;&lt;太极拳竞赛套路全书&gt;&gt;

## 书籍目录

- 一、太极拳竞赛套路的概述 (一) 太极拳竞赛及竞赛套路的创编 1. 太极拳竞赛 2. 太极拳竞赛套路的创编 (二) 学练太极拳竞赛套路指南 1. 太极拳竞赛套路共同特点 2. 太极拳竞赛套路的健身作用 3. 如何选练太极拳竞赛套路 (三) 如何练好太极拳竞赛套路 1. 如何学好太极拳竞赛套路 2. 如何练好太极拳竞赛套路 3. 如何比好太极拳竞赛套路 二、太极拳竞赛套路基本技术要求 (一) 身型技术 1. 头部 2. 上肢 3. 躯干 4. 下肢 5. 全身整体要求 (二) 运动技术 1. 运动心理 2. 动作力量 3. 动作速度 4. 动作轨迹 5. 动作呼吸 (三) 运动原则 1. 劲力核心原则 2. 一动俱动原则 3. 节节贯穿原则 4. 相随相合原则 5. 阴阳相济原则 三、陈式太极拳竞赛套路 (一) 陈式太极拳发展简史 (二) 陈式太极拳竞赛套路简介 1. 套路结构特点 2. 主要技术提示 (三) 陈式太极拳竞赛套路图解 1. 动作名称 2. 动作图解 3. 动作布局示意图 四、杨式太极拳竞赛套 (一) 杨式太极拳发展简史 (二) 杨式太极拳竞赛套路简介 1. 套路结构特点 2. 主要技术提示 (三) 杨式太极拳竞赛套路图解 1. 动作名称 2. 动作图解 3. 动作布局示意图 五、武式太极拳竞赛套路 (一) 武式太极拳发展简史 (二) 武式太极拳竞赛套路简介 1. 套路结构特点 2. 主要技术提示 (三) 武式太极拳竞赛套路图解 1. 动作名称 2. 动作图解 3. 动作布局示意图 六、吴式太极拳竞赛套路 (一) 吴式太极拳发展简史 (二) 吴式太极拳竞赛套路简介 1. 套路结构特点 2. 主要技术提示 (三) 吴式太极拳竞赛套路图解 1. 动作名称 2. 动作图解 3. 动作布局示意图 七、孙式太极拳竞赛套路 八、42式太极拳竞赛套路 附录：太极拳、剑竞赛规则

## <<太极拳竞赛套路全书>>

### 章节摘录

1.太极拳竞赛 传统太极拳历史悠久，传播广泛，但是，作为竞赛却是解放以后。

最初太极拳也和其它武术项目一样，在全国武术比赛中列项进行，1958年制订的第一部《武术竞赛规则》中，太极拳同长拳、南拳、剑术等一样，列为单项竞赛项目，并有“太极拳的分类”和“太极拳组别”的规定，以后太极拳一直被列入全国武术比赛中进行，期间太极拳套路并没有统一规定，多是根据传统套路自己改编，以杨式、陈式居多。

直到1986年，太极拳才成为以拳种单列进行单独比赛的项目，这是全国首次也是唯一的单项武术比赛，同时，全国武术套路锦标赛中仍保留太极拳单项比赛。

太极拳作为一个单项的全国武术比赛，一方面是因为太极拳独特的运动特点，突出的健身作用，完整的理论体系，丰富的技术内容，鲜明的文化特色，系统科学的训练方法，雄厚广泛的群众基础，具备了成为单项比赛的基本条件；另一方面也是来自国外太极拳发展的压力。

插图：插图：

## <<太极拳竞赛套路全书>>

### 编辑推荐

《太极拳竞赛套路全书》对各式太极拳竞赛套路的结构特点和主要技术做了进一步解说和剖析。使大家能够了解太极拳的各种套路。

<<太极拳竞赛套路全书>>

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>