

《武式太极拳竞赛套路练习与技击运》

图书基本信息

书名：《武式太极拳竞赛套路练习与技击运用》

13位ISBN编号：9787500924456

10位ISBN编号：7500924453

出版时间：2003-11

出版社：人民体育出版社

作者：黄康辉

页数：267

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《武式太极拳竞赛套路练习与技击运》

内容概要

作者通过自己多年的实践与教学经验，对各式太极拳竞赛套路中的每个动作的技击内涵进行了分析与说明，并介绍了每个招式的技击应用，使初学者较快的体会、掌握太极拳的要领，迅速入门；使具有一定水平的太极拳爱好者更迅速的提高技艺；对于武术教学及武术工作者亦有一定参考价值。

《武式太极拳竞赛套路练习与技击运》

作者简介

黄康辉曾连续获得过8届全国太极推手冠军；全国太极拳、剑、推手全能第2名；陈式、吴式太极拳全国第2名，现为北京体育大学武术系教师，所教学生曾多人、多次获得过各式太极拳全国冠军。

《武式太极拳竞赛套路练习与技击运》

书籍目录

一 武式太极拳简介二 武式太极拳竞赛套路的形成三 武式太极拳竞赛套路的特点四 武式太极拳的基本技术练习 (一) 手型、手法 1 手型 2 手法 (二) 步型、步法 1 步型 2 步法五 武式太极拳的单势练习 (一) 搂膝拗步 (二) 野马分鬃 (三) 独立下势 (四) 云手 (五) 左右分脚 (六) 摆莲脚 (七) 左右揽扎衣 (八) 闪通背六 武式太极拳的基础套路 第一段 (一) 起势 (二) 左右野马分鬃 (三) 左右白鹤亮翅 (四) 左右搂膝拗步 (五) 进步搬拦捶 (六) 如封似闭 (七) 单鞭 (八) 手挥琵琶 第二段 (九) 左右倒郑肱 (十) 按势 (十一) 青龙出水 (十二) 闪通背 (十三) 左右揽扎衣 (十四) 单鞭 (十五) 收势七 武式太极拳竞赛套路及其技击运用附录：太极拳经典拳论

《武式太极拳竞赛套路练习与技击运》

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：www.tushu111.com