

《吴式太极拳竞赛套路》

图书基本信息

书名：《吴式太极拳竞赛套路》

13位ISBN编号：9787810511513

10位ISBN编号：7810511513

出版时间：1997-01

出版社：北京体育大学出版社

作者：徐伟军

页数：184

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

《吴式太极拳竞赛套路》

内容概要

《吴式太极拳竞赛套路教与学》主要包括：套路结构特点、套路技术特点、套路教学特点、功法、基本动作、基本方法练习、城关路动作教程、动作布局示意图等。《吴式太极拳竞赛套路教与学》由赵德明、童明友、王重东等编著。

书籍目录

目录

一、套路结构特点

- (一) 内容充实
- (二) 动作对称
- (三) 衔接合顺
- (四) 布局合理

二、套路技术特点

- (一) 动作形态
- (二) 运动方法
- (三) 行功要求

三、套路教学特点

- (一) 教学阶段
- (二) 教学方法

四、功法

- (一) 静功
- (二) 动功

五、基本动作

- (一) 手型
- (二) 步型

六、基本方法练习

- (一) 定步四正手
- (二) 进退步推掌

七、套路动作教程

第一段

- (一) 起势
- (二) 右揽雀尾
- (三) 左单鞭
- (四) 提手上势
- (五) 白鹤亮翅
- (六) 左、右搂膝拗步
- (七) 手挥琵琶
- (八) 上步搬拦捶
- (九) 如封似闭
- (十) 十字手
- (十一) 左揽雀尾
- (十二) 右单鞭
- (十三) 右下势
- (十四) 金鸡独立

第二段

- (十五) 左、右倒卷肱
- (十六) 右海底针
- (十七) 左闪通背
- (十八) 撇身捶
- (十九) 肘底捶
- (二十) 左、右野马分鬃
- (二十一) 玉女穿梭

第三段

《吴式太极拳竞赛套路》

- (二十二) 云手（向左）
- (二十三) 右高探马
- (二十四) 右分脚
- (二十五) 左分脚
- (二十六) 左右打虎
- (二十七) 右蹬脚
- (二十八) 双峰贯耳
- (二十九) 斜飞势
- (三十) 右迎面掌

第四段

- (三十一) 十字拍脚
- (三十二) 搂膝左栽捶
- (三十三) 左海底针
- (三十四) 右闪通背
- (三十五) 云手（向右）
- (三十六) 左高探马
- (三十七) 回身指裆捶
- (三十八) 左下势
- (三十九) 上步七星
- (四十) 退步跨虎
- (四十一) 左迎面掌
- (四十二) 转身摆莲
- (四十三) 弯弓射虎
- (四十四) 退步搬拦捶
- (四十五) 收势

附：动作布局示意图

《吴式太极拳竞赛套路》

编辑推荐

《吴式太极拳竞赛套路教与学》由北京体育大学出版社出版。

《吴式太极拳竞赛套路》

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：www.tushu111.com