

《陈式太极拳竞赛套路——看图学太极》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2005年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787811002782

丛书名：看图学太极丛书

编辑推荐

国内外太极拳比赛的实践表明，太极拳套路对健身、医疗确有十分良好的作用。但作为竞赛套路从时间、内容、结构、布局等方面看，有不能适应竞赛要求之处，迫切需要编制出各式太极拳的规范竞赛套路。中国武术研究院非常重视这一编制工作，并提出了在各式太极拳竞赛套路的编制过程中的注意点，一要注意保留传统套路的风格、特点及技术要领，不失其传统性；二要以人体生理特点为依据，有利于身心健康和全面发展，符合现代体育科学的要求；三要有一定难度，要符合竞赛规则要求，通过竞技比赛促进技术水平的提高。

内容简介

陈式太极拳是各太极拳种中最早的一支，为明末清初河南温县陈家沟的陈王廷所创。陈式太极拳竞赛套路，是原国家体育运动委员会武术研究院于1988年组织有关专家在传统陈式太极拳的基础上创编而成的。整个套路分为四段，共56个动作。整套动作缠绕连贯、转换灵活、刚柔相济、虚实分明、节奏鲜明、呼吸自然，风格十分突出，既表现了陈式太极拳的风格特点，又符合太极拳竞赛的要求，所以深受广大太极拳爱好者的喜爱，成为普及程度较高的太极拳套路之一。

作者简介

吕韶钧，男，1963年11月生，副教授，教育学硕士。1986年毕业于北京体育学院。现任职于北京体育大学武术教研室。为舞龙舞狮运动国际级裁判，武术一级裁判，国家体育总局武术运动管理中心科研基地秘书。曾任北京体育大学武术队教练，菲律宾国家武术队主教练。培养出一大批优秀

目录

第一段

- 1、起式
- 2、右金刚捣碓
- 3、揽扎衣
- 4、右六封四闭
- 5、左单鞭

- 6、搬拦捶
- 7、护心捶
- 8、白鹤亮翅
- 9、斜行拗步
- 10、提收
- 11、前趟
- 12、左掩手肱捶
- 13、披身捶
- 14、背折靠
- 15、青龙出水
- 16、斩手
- 17、翻花舞袖
- 18、海底翻花
- 19、右掩手肱捶
- 20、左六封四闭
- 21、右单鞭 第二段
- 22、云手（向右）
- 23、云手（向左）
- 24、高探马
- 25、右连珠炮
- 26、左连珠炮
- 27、闪通背 第三段
- 28、指裆捶
- 29、白猿献果
- 30、双推手
- 31、中盘
- 32、前招
- 33、后招
- 34、右野马分鬃
- 35、左野马分鬃
- 36、摆莲跌叉
- 37、左右金鸡独立 第四段
- 38、倒卷肱
- 39、退步压肘
- 40、擦脚
- 41、蹬一根
- 42、海底翻花
- 43、击地捶
- 44、翻身二起
- 45、双震脚
- 46、蹬脚
- 47、玉女穿梭

- 48、顺鸾肘
- 49、裹鞭炮
- 50、雀地龙
- 51、上步七星
- 52、退步跨虎
- 53、转身摆莲
- 54、当头炮
- 55、左金刚捣碓
- 56、收式

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)