

《武当太乙-游龙拳》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2008年05月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787535750938

内容简介

《武当太乙游龙拳》一书主要介绍了武当太乙游龙拳、游龙剑的拳谱、剑谱、特点、练习步骤和注意事项。每个动作都有详细的说明和动作图解。其中武当太乙游龙拳插图多250幅，武当太乙游龙拳插图190多幅。对初学者或已学者都具有很好的指导作用。

作者简介

朱明元 1957年出生，湖南宁远县人，硕士研究生导师：现为中南大学营养学教授，中国营养学会理事。湖南省营养学会副理事长，国家武术五段。国家太极拳一级裁判员。自幼喜爱武术，1977年开始练习外家拳，1985年后师从武当太乙游龙拳传人余安仁老师，擅长武当太乙游龙拳

目录

游龙拳

武当太乙游龙拳特点

动作要领

练习步骤

练习方法

注意事项

拳谱

动作图解

附：游龙剑

武当太乙游龙剑特点

剑谱

动作图解

后记

在线试读部分章节

武当太乙游龙拳特点

练习场地小，可原地练习

太乙游龙拳练习时为原地运动，只需一步长，半步宽的场地即可。虽然练习所需场地小，但前后左右，四面八方都可练到。

套路内容丰富，功法全面

太乙游龙拳整个套路分3段共60个动作。一般为单边练习，练习一遍所需时间为10~15分钟；也可翻边练习，这样时间和动作增加将近一倍。

腰腿功：腰腿功是练武的基本功，太乙游龙拳展示的是内家拳、外家拳诸多基本功兼具的一个完整的武术套路。其中包括了各种各样的手型、步型、手法、步法和身法。如旋转乾坤的翻身，青龙摆尾的燕式平衡以及仙鹤伸腿的侧平衡等。因此，一方面武术基本功好的人，练习太乙游龙拳时动作就比较容易到位，另一方面，武术基本功差一些的人，通过练习太乙游龙拳，可以练好腰腿功，两个方面是相辅相成的。

缠丝走化功：缠丝走化功是一种具有技击防身作用的比较高级的功法。太乙游龙拳的动作都是由技击动作演变而来的，每一个动作都具有不同的技击意义。它最大的特点是：后发制人。即先用缠丝走化功化解对方的攻势，再用反擒拿，点穴等手法制服对方。当然，现在的太乙游龙拳主要是以强身健体为目的，不强调技击，但练好了缠丝走化功对防身是有好处的。

.....

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)