

<<吴式太极拳竞赛套路练习与技击运用>>

图书基本信息

书名：<<吴式太极拳竞赛套路练习与技击运用>>

13位ISBN编号：9787500925279

10位ISBN编号：7500925271

出版时间：2004-3

出版时间：人民体育出版社

作者：黄康辉

页数：385

字数：275000

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>

<<吴式太极拳竞赛套路练习与技击运>>

内容概要

本书主要围绕吴式太极拳竞赛套路的学习、掌握、提高，以及吴式太极拳竞赛套路的形成与发展，对每个动作所含的技击内涵进行说明，并以大量照片来演示。

由于动作均属假设，所以，只能供练习者在练习拳术套路过程中思想有所寄托，从而引起练习者的兴趣，不致练到一定程度以后，出现神不守舍的现象。

吴式太极拳是从杨式太极拳所传的拳势发展创新而来的。

杨式太极拳原有大架和小架之分，吴式太极拳是在杨式小架拳势基础上逐步修订而成的。

吴式太极拳始于满族人全佑（1834-1902），后经其子吴鉴泉（从汉姓吴，1870-1942）加以改进、修润而形成一一流派。

吴式太极拳以柔化而著称，动作轻松自然、连续不断，拳势小巧灵活。

拳架由开展而紧凑，紧凑中不显拘谨。

推手动作严密、细腻，守静而不妄动，以柔化见长。

<<吴式太极拳竞赛套路练习与技击运>>

书籍目录

一、吴式太极拳简介二、吴式太极拳竞赛套路的形成与发展三、关于吴式太极拳竞赛套路的几点说明
四、吴式太极拳的基本技术 手型 手法 步型 步法五、吴式太极拳的单势练习 搂膝拗步 倒卷肱 左右分脚 十字拍脚 云手 摆莲脚六、吴式太极拳竞赛套路 第一段 起势 右揽雀尾 左单鞭 提手上势 白鹤亮翅 左右搂膝拗步 手挥琵琶 上步搬拦捶 如封似闭 十字手 左揽尾 右单鞭 右下势 金鸡独立 第二段 左右倒卷肱 右海底针 闪通背 撇身捶 肘底捶 左右野马分鬃 第三段 第四段七、吴式太极拳竞赛套路与技法运用 第一段 第二段 第三段 第四段附录：经典拳论

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>