

<<陈式太极拳竞赛套路练习与技击>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳竞赛套路练习与技击运用——太极拳技击应用丛书>>

13位ISBN编号：9787750092257

10位ISBN编号：7750092250

出版时间：2002-6-1

出版时间：人民体育出版社

作者：黄康辉,王建华

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>

<<陈式太极拳竞赛套路练习与技击>>

内容概要

<<陈式太极拳竞赛套路练习与技击>>

书籍目录

- 一、陈式太极拳的健身价值
 - (一) 太极拳与五脏六腑的关系
 - (二) 意识指导下的肢体运动
- 二、陈式太极拳缠法的运动规律
 - (一) 缠法的提出
 - (二) 身体各部位顺、逆缠法的运动规律
- 三、陈式太极拳竞赛套路的形成
- 四、陈式太极拳竞赛套路基本功法
 - (一) 陈式太极拳的手型、手法
 - (二) 陈式太极拳的步型、步法
 - (三) 陈式太极拳基础套路(原地八势)
- 五、陈式太极拳竞赛套路连贯动作图解
 - (一) 起势
 - (二) 右金刚捣碓
 - (三) 揽扎衣
 - (四) 右六封四闭
 - (五) 右单鞭
 - (六) 搬拦捶
 - (七) 护心捶
 - (八) 白鹤亮翅
 - (九) 斜行拗步
 - (十) 提收
 - (十一) 前趟
 - (十二) 右掩手肱捶
 - (十三) 披身捶
 - (十四) 背折靠
 - (十五) 青龙出水
 - (十六) 斩手
 - (十七) 翻花舞袖
 - (十八) 海底翻花
 - (十九) 左掩手肱捶
 - (二十) 左六封四闭
 - (二十一) 右单鞭
 - (二十二) 云手(向右)
 - (二十三) 云手(向左)
 - (二十四) 高探马
 - (二十五) 右连珠炮
 - (二十六) 左连珠炮
 - (二十七) 闪通背
 - (二十八) 指裆捶
 - (二十九) 白猿献果
 - (三十) 双推手
 - (三十一) 中盘
 - (三十二) 前招
 - (三十三) 后招

<<陈式太极拳竞赛套路练习与技击>>

(三十四) 右野马分鬃

(三十五) 左野马分鬃

.....

六、陈式太极拳竞赛套路及其技击运用

<<陈式太极拳竞赛套路练习与技击>>

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>