

<<太极拳普及套路全书>>

图书基本信息

书名：<<太极拳普及套路全书>>

13位ISBN编号：9787810513531

10位ISBN编号：7810513532

出版时间：1998-11

出版单位：北京体育大学出版社

作者：武冬

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>

<<太极拳普及套路全书>>

书籍目录

目录

一、太极拳普及推广套路概述

(一) 太极拳健身发展及套路创编

1. 太极拳的运动形式

2. 太极拳健身的发展

3. 太极拳的健身作用

(二) 太极拳的运动特点

1. 太极拳运动的原则

2. 太极拳普及推广套路的特点

(三) 创编太极拳套路的原則

1. 递进性

2. 一致性

3. 科学性

二、太极拳普及推广套路基本技术要求

(一) 基本动作技术要求

1. 手型

2. 手法

3. 步型

4. 步法

5. 腿法

6. 身型

7. 身法

8. 眼法

(二) 基本运动技术要求

1. 身型技术

2. 运动技术

(三) 学练太极拳普及推广套路指导

1. 如何选练太极拳套路

2. 如何练好太极拳套路

三、太极拳基本功

(一) 太极热身功

1. 摩掌扶身(金蝉脱壳)

2. 推腹搓腿(大鹏压膝)

3. 扶膝起背(金蛇出洞)

4. 摆头摆尾(乌龙摆尾)

5. 转髋绕膝(大蟒缠身)

6. 旋踝转腕(狮子揉球)

(二) 太极拳内功

1. 意功

2. 气功

3. 劲功

(三) 太极拳柔功

1. 腿功

2. 腰功

3. 肩臂功

<<太极拳普及套路全书>>

四、4式太极拳（原地）

（一）动作名称

（二）动作图解

五、8式太极拳（定步）

（一）动作名称

（二）动作图解

六、16式太极拳

（一）动作名称

（二）动作图解

七、24式太极拳

（一）动作名称

（二）动作图解

（三）动作路线示意图

八、48式太极拳

（一）动作名称

（二）动作图解

（三）动作路线示意图

九、88式太极拳

（一）动作名称

（二）动作图解

（三）动作路线示意图

<<太极拳普及套路全书>>

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>