第一图书网, tushu007.com

<<李德印.太极拳教范>>

图书基本信息

书名：<<李德印.太极拳教范>>

13位ISBN编号：9787811005301

10位ISBN编号：7811005301

出版时间：2007-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：李德印

页数：284

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

内容概要

太极拳运动形式和特点、太极拳的教学原则、太极拳的训练步骤和要点、太极拳的练习规范以及各式太极拳太极剑的动作图解。

作者简介

李德印(1938-)著名太极拳家。
河北安新人。

出生于武术世家，自幼随祖父李玉琳、叔父李天骥习武，受到严格训练，精通太极拳、行意拳、八卦掌、少林拳、武当剑等武术。

1961年毕业于中国人民大学，留校负责武术教学、研究工作。
多次担任全国及国际性武术比赛裁判长。
1990年担任国家武术队太极拳教练，取得第11届亚运会太极拳男、女项目的金牌，并指挥了亚运会开幕式中日两国太极拳大型表演。
先后参加了《48式太极拳》《42式太极拳竞赛套路》《太极剑竞赛套路》等国家规定教材的编写、审定工作，多次担任全国电视教学节目及国际裁判培训班指导老师。
应邀赴日本、英国、美国、瑞士、瑞典等国家及港、澳、台等地区讲学传艺。
2001年在海南三亚举行的首届世界太极拳健康大会上应邀担任辅导名家。

长期致力于太极拳的研究、推广，发挥了重要作用，具有广泛的社会影响和很高的国际声誉。
曾获“ 中华武林百杰 ”“ 全国优秀裁判员 ”“ 国际武术裁判 ”称号。
为中国人民大学教授、中国武术学会委员、北京市武协副主席、北京市大学生武术协会主席。

书籍目录

一、太极拳运动形式和特点二、太极拳的教学原则三、太极拳的教学方法四、太极拳的训练步骤和要点五、太极拳的练习规范六、太极拳的学练提示　式太极拳动作图解　式太极剑动作图解　式太极拳动作图解　式太极剑动作图解　太极功夫扇动作图解

章节摘录

（十六）左下势独立左腿屈收，左脚下垂收于右小腿内侧；上体右转；右臂稍内合，右手变勾手。左手经头前划弧摆至右肩前，掌心向右，指尖向上；眼看右勾手。
（图100）右腿屈膝半蹲，左脚脚前掌落地，沿地面向左侧伸出，随即全脚踏实，左腿伸直；左手落于右肋侧，眼看勾手。
（图101）右腿屈膝全蹲，上体左转成左仆步；左手经腹前沿左腿内侧向左穿出，掌心向外，指尖向左：眼看左手。
（图102）插图：

编辑推荐

《李德印太极拳教范》介绍的是太极拳的套路，由太极拳研究者李德印倾力教学，亲身示范。

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