

<<柔力球太极套路教与学>>

图书基本信息

书名：<<柔力球太极套路教与学>>

13位ISBN编号：9787811009866

10位ISBN编号：7811009862

出版时间：2008-6

出版时间：北京体育大学出版社

作者：全保民 编

页数：106

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>

## <<柔力球太极套路教与学>>

### 前言

随着柔力球运动的深入发展，各种套路相继出现，独缺太极风格。

我们经过调查了解，广泛征求柔力球运动爱好者的意见，将自己的专业知识和技术融入柔力球运动之中，创编了这套具有浓厚民族色彩的“柔力球太极套路”。

本套路运用太极原理及太极拳的手、眼、身法、步，把柔力球的摆、翻、绕、转、旋各种技艺巧妙地结合在一起，充分体现了柔力球的太极之美。

全套动作本着。

秉承太极理念，展示柔力球风采”的设想进行创编，招式刚柔相济、武气十足，动作舒展大方、连绵不断，演练起来丝丝相连、环环相扣，极富情趣，不仅可以益脑增智、陶冶情操，还具有多重的养生功效。

本书详细介绍了“柔力球太极套路”的学练方法，图文并茂，配有光盘，内容简洁明快，通俗易懂，不仅适合初学者自学自练，还可以作为“柔力球太极套路”培训班的教材使用。

## <<柔力球太极套路教与学>>

### 内容概要

本书详细介绍了“柔力球太极套路”的学练方法,图文并茂,配有光盘,内容简洁明快,通俗易懂,不仅适合初学者自学自练,还可以作为“柔力球太极套路”培训班的教材使用。

随着柔力球运动的深入发展,各种套路相继出现,独缺太极风格。编者经过调查了解,广泛征求柔力球运动爱好者的意见,将自己的专业知识和技术融入柔力球运动之中,创编了这套具有浓厚民族色彩的“柔力球太极套路”。

## <<柔力球太极套路教与学>>

### 作者简介

全保民，全国武术太极拳锦标赛冠军，国家一级运动员（武术），国家一级裁判员（武术），国家二级裁判员（舞龙舞狮），参与创编出版了《二十四式太极扇》、《二十四式太极剑》、《陈式十三式简化太极拳》、《二十四式柔力球太极套路》、《三十二式柔力球太极套路》、《三十六式柔力球太极套路》、《四十八式柔力球太极套路》等教学光盘及书籍。

示范了《经典太极大全》一书及教学光盘。

09年参与编写示范了中国武术运动管理中心《吴式太极拳段位制》一书及教学光盘，担任首期全国段位制系列教程培训班吴式太极拳段位制教练员。

## <<柔力球太极套路教与学>>

### 书籍目录

- 柔力球太极套路歌诀
- 柔力球太极套路基本动作
- 柔力球太极套路
- 第一段
  - 1 起势
  - 2 金龙戏珠
  - 3 太极开山
  - 4 袖里乾坤
  - 5 苏秦背剑
  - 6 凤舞九天
  - 7 龙飞凤舞
  - 8 白鹤亮翅
- 第二段
  - 9 清风拂柳
  - 10 浪拍沙滩
  - 11 欲擒故纵
  - 12 四平八稳
- 第三段
  - 13 麻姑献寿
  - 14 玉女穿梭
  - 15 玉女玄武
- 第四段
  - 16 金龙盘首
  - 17 螺旋盘绕
  - 18 游龙盘首
  - 19 掌推华山
- 第五段
  - 20 金龙盘首
  - 21 螺旋盘绕
  - 22 游龙盘首
  - 23 掌推华山
- 第六段
  - 24 左右逢源
  - 25 流星追月
  - 26 月沉大海
- 第七段
  - 27 五环相扣
  - 28 藏龙吐珠
  - 29 游龙盘柱
- 第八段
  - 30 金鸡报晓
  - 31 孔雀梳尾
  - 32 转身跨虎
  - 33 脚踏五行
  - 34 太极收关

<<柔力球太极套路教与学>>

35 珠落玉盘

36 收势

<<柔力球太极套路教与学>>

章节摘录

插图：

## <<柔力球太极套路教与学>>

### 编辑推荐

《柔力球太极套路教与学》不仅适合初学者自学自练，还可以作为“柔力球太极套路”培训班的教材使用。



<<柔力球太极套路教与学>>

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>