

武式太极拳竞赛套路--教与学



[武式太极拳竞赛套路--教与学 下载链接1](#)

著者:洪丽

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:1998-10

装帧:平装

isbn:9787810513418

武式太极拳竞赛套路：教与学，ISBN：9787810513418，作者：洪丽，赵顺田编著

作者介绍:

目录: 目录

一、传统武式太极拳技术特点简述
二、武式太极拳竞赛套路技术特点与结构编排
三、武式太极拳竞赛套路功法

(一) 基本功法训练 (五功)

1无极桩
2太极桩
3开合桩
4升降桩
5虚实桩

(二) 特点动作训练 (十法)

1单鞭
2野马分鬃
3搂膝拗步
4云手
5玉女穿梭
6左右分脚
7闪通背
8左右下势
9左右金鸡独立
10. 搂扎衣

四、基本技术方法

(一) 手型、手法
(二) 步型、步法
(三) 身型、身法
(四) 主要腿法
(五) 眼法

五、武式太极拳竞赛套路各势名称及分动教学口诀

六、武式太极拳竞赛套路各势分解教学预备势

第一段

(一) 起势
(二) 左右搂扎衣
(三) 左单鞭
(四) 提手上势
(五) 自鹤亮翅
(六) 左右搂膝拗步
(七) 进步左搬拦捶
(八) 如封似闭
(九) 白鹤亮翅
(十) 抱虎推山
(十一) 左右野马分鬃
(十二) 手挥琵琶
(十三) 对心掌

第二段

(十四) 右单鞭
(十五) 右云手
(十六) 玉女穿梭
(十七) 高探马
(十八) 左右分脚

- (十九) 转身右蹬脚
- (二十) 按势
- (二十一) 青龙出水
- (二十二) 闪通背
- (二十三) 左单鞭

第三段

- (二十四) 左云手
- (二十五) 左下势
- (二十六) 左金鸡独立
- (二十七) 右下势
- (二十八) 右金鸡独立
- (二十九) 践步打捶
- (三十) 翻身二起脚
- (三十一) 左右披身伏虎
- (三十二) 肘底捶

第四段

- (三十三) 左右倒卷肱
- (三十四) 青龙出水
- (三十五) 左拍脚
- (三十六) 转身十字摆莲
- (三十七) 跳步指裆捶
- (三十八) 左下势
- (三十九) 上步七星
- (四十) 退步跨虎
- (四十一) 转身摆莲
- (四十二) 弯弓射虎
- (四十三) 进步右搬拦捶
- (四十四) 如封似闭
- (四十五) 双撞捶
- (四十六) 收势

附：武式太极拳竞赛套路动作路线图

· · · · · (收起)

[武式太极拳竞赛套路--教与学](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[武式太极拳竞赛套路--教与学](#) [下载链接1](#)

书评

[武式太极拳竞赛套路--教与学 下载链接1](#)