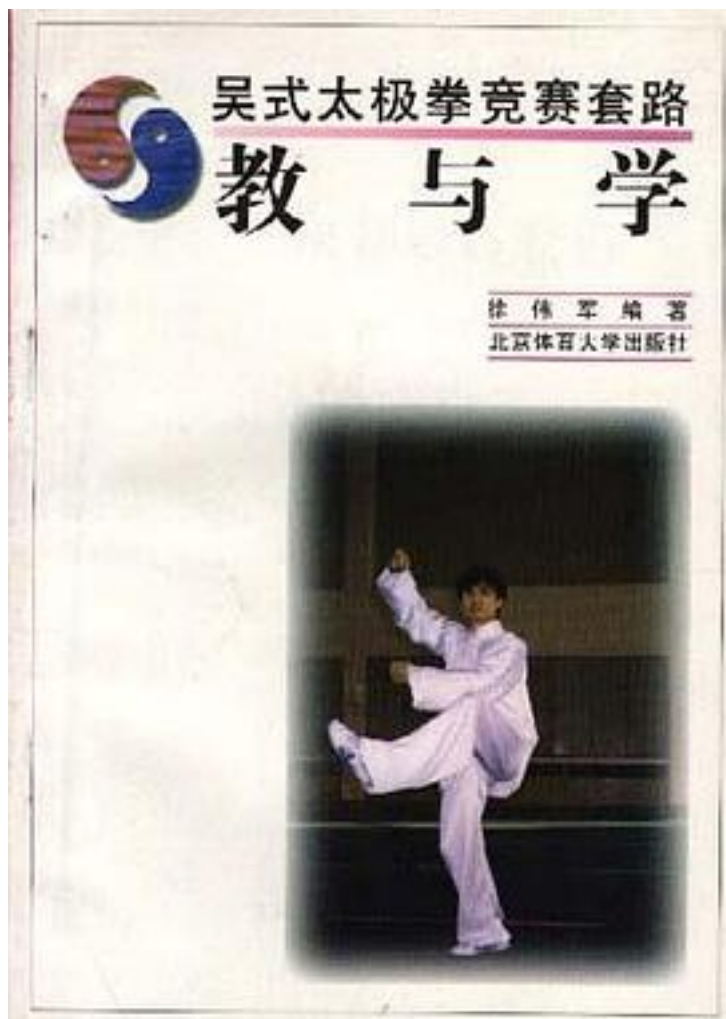


吴式太极拳竞赛套路



[吴式太极拳竞赛套路_下载链接1](#)

著者:徐伟军

出版者:北京体育大学出版社

出版时间:1997-01

装帧:平装

isbn:9787810511513

《吴式太极拳竞赛套路教与学》主要内容包括：套路结构特点、套路技术特点、套路教

学特点、功法、基本动作、基本方法练习、城关路动作教程、动作布局示意图等。《吴式太极拳竞赛套路教与学》由赵德明、童明友、王重东等编著。

作者介绍:

目录: 目录

一、套路结构特点

- (一) 内容充实
- (二) 动作对称
- (三) 衔接合顺
- (四) 布局合理

二、套路技术特点

- (一) 动作形态
- (二) 运动方法
- (三) 行功要求

三、套路教学特点

- (一) 教学阶段
- (二) 教学方法

四、功法

- (一) 静功
- (二) 动功

五、基本动作

- (一) 手型
- (二) 步型

六、基本方法练习

- (一) 定步四正手
- (二) 进退步推掌

七、套路动作教程

第一段

- (一) 起势
- (二) 右揽雀尾
- (三) 左单鞭
- (四) 提手上势
- (五) 白鹤亮翅
- (六) 左、右搂膝拗步
- (七) 手挥琵琶
- (八) 上步搬拦捶
- (九) 如封似闭
- (十) 十字手
- (十一) 左揽雀尾
- (十二) 右单鞭
- (十三) 右下势
- (十四) 金鸡独立

第二段

- (十五) 左、右倒卷肱
- (十六) 右海底针
- (十七) 左闪通背
- (十八) 撇身捶
- (十九) 肘底捶
- (二十) 左、右野马分鬃
- (二十一) 玉女穿梭

第三段

- (二十二) 云手 (向左)
- (二十三) 右高探马
- (二十四) 右分脚
- (二十五) 左分脚
- (二十六) 左右打虎
- (二十七) 右蹬脚
- (二十八) 双峰贯耳
- (二十九) 斜飞势
- (三十) 右迎面掌

第四段

- (三十一) 十字拍脚
- (三十二) 搂膝左栽捶
- (三十三) 左海底针
- (三十四) 右闪通背
- (三十五) 云手 (向右)
- (三十六) 左高探马
- (三十七) 回身指裆捶
- (三十八) 左下势
- (三十九) 上步七星
- (四十) 退步跨虎
- (四十一) 左迎面掌
- (四十二) 转身摆莲
- (四十三) 弯弓射虎
- (四十四) 退步搬拦捶
- (四十五) 收势

附：动作布局示意图

• • • • • ([收起](#))

[吴式太极拳竞赛套路_下载链接1](#)

标签

评论

[吴式太极拳竞赛套路_下载链接1](#)

书评

[吴式太极拳竞赛套路 下载链接1](#)