

出版者的话

太极拳看上去是一项松静自然、轻柔沉稳、连绵圆活的运动，而实际上太极拳的每一招每一势都有其技击含义，只有很好地了解其技击内涵，清楚劲力走向，才能更快、更好地学会太极拳的规范动作和提高太极拳的功力水平。

本书作者黄康辉曾连续获得过8届全国太极推手冠军；全国太极拳、剑、推手全能第2名；陈式、吴式太极拳全国第2名，现为北京体育大学武术系教师，所教学生曾多人、多次获得过各式太极拳全国冠军。作者通过自己多年的实践与教学经验，对各式太极拳竞赛套路中的每个动作的技击内涵进行了分析与说明，并介绍了每个招式的技击应用，使初学者较快地体会、掌握太极拳的要领，迅速入门；使具有一定水平的太极拳爱好者更迅速地提高技艺；对于武术教学及武术工作者亦有一定参考价值。

希望本套丛书的出版对普及、推广太极拳运动起到一定作用。

目 录

一、武式太极拳简介·····	(1)
二、武式太极拳竞赛套路的形成·····	(2)
三、武式太极拳竞赛套路的特点·····	(4)
四、武式太极拳的基本技术练习·····	(5)
(一) 手型、手法·····	(5)
1. 手型·····	(5)
2. 手法·····	(6)
(二) 步型、步法·····	(10)
1. 步型·····	(10)
2. 步法·····	(12)
五、武式太极拳的单势练习·····	(15)
(一) 搂膝拗步·····	(15)
(二) 野马分鬃·····	(18)
(三) 独立下势·····	(21)
(四) 云手·····	(26)
(五) 左右分脚·····	(29)
(六) 摆莲脚·····	(32)

(七) 左右揽扎衣	(34)
(八) 闪通背	(38)
六、武式太极拳的基础套路	(42)
第一段	(42)
(一) 起势	(42)
(二) 左右野马分鬃	(43)
(三) 左右白鹤亮翅	(46)
(四) 左右搂膝拗步	(48)
(五) 进步搬拦捶	(51)
(六) 如封似闭	(53)
(七) 单鞭	(55)
(八) 手挥琵琶	(56)
第二段	(57)
(九) 左右倒卷肱	(57)
(十) 按势	(60)
(十一) 青龙出水	(61)
(十二) 闪通背	(62)
(十三) 左右揽扎衣	(66)
(十四) 单鞭	(70)
(十五) 收势	(72)
七、武式太极拳竞赛套路及其技击运用	(74)
预备势	(74)
第一段	(74)
(一) 起势	(74)

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>