

<<十六式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<十六式太极拳>>

13位ISBN编号：9787040191417

10位ISBN编号：7040191415

出版时间：2006-6

出版时间：高等教育出版社

作者：张志勇/国别：中国大陆

页数：253

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>

<<十六式太极拳>>

内容概要

《十六式太极拳》简化系列套路创编的想法和设想首先是针对我国高校太极拳教学中的具体情况和传统太极拳在高校体育教学中的推广等问题提出来的。

精选动作，体现简化但不失风格，突出展现各派传统技术的风格和特色，以高校太极拳教学和大众健身、国内外太极拳推广为方向；以精简和提炼传统太极拳套路为手段，较为顺利地完成了这一套系列套路的创编工作，确立了本系列套路动作精练、风格突出，以及易教、易学、易练等优势，实现了具有代表性的系列太极拳简化套路的创作目标。

《十六式太极拳》套路短小、简化，易学、易练、易记，适宜在高校体育教学、全民健身活动以及国际太极拳交流中使用。

<<十六式太极拳>>

书籍目录

绪论上篇理论部分第一章太极拳与中国传统文化第一节太极拳文化的渊源与特征第二节太极拳与中国传统哲学第三节太极拳与儒家文化第四节太极拳与古代兵法第五节太极拳与道家文化第六节太极拳与道教第七节太极拳与传统中医第二章太极拳技术流派与特点第一节陈派太极拳第二节杨派太极拳第三节武派太极拳第四节吴派太极拳第五节孙派太极拳第六节新派太极拳第三章太极拳发展的历程第一节明、清时期的太极拳第二节太极拳在民国时期的发展第三节新中国成立后太极拳的发展第四章太极拳与技击第一节奇正相合第二节以巧制胜第三节以柔克刚第五章太极拳与健康第一节太极拳健康思想的来源第二节太极拳的健身原理第三节太极拳的健身机制第六章太极拳的学与练第一节太极拳学习三阶段第二节太极拳识图学练第三节太极拳练习要点下篇技术部分第七章陈派太极拳十六式套路第一节陈派太极拳十六式套路简介第二节陈派太极拳十六式套路动作说明第八章杨派太极拳十六式套路第一节杨派太极拳十六式套路简介第二节杨派太极拳十六式套路动作说明第九章武派太极拳十六式套路第一节武派太极拳十六式套路简介第二节武派太极拳十六式套路动作说明第十章吴派太极拳十六式套路第一节吴派太极拳十六式套路简介第二节吴派太极拳十六式套路动作说明第十一章孙派太极拳十六式套路第一节孙派太极拳十六式套路简介第二节孙派太极拳十六式套路动作说明第十二章新派太极拳十六式套路第一节新派太极拳十六式套路简介第二节新派太极拳十六式套路动作说明附录：十六式太极剑套路第一节十六式太极剑套路简介第二节十六式太极剑套路动作说明主要参考文献后记编著说明一、上篇二、下篇(一)陈派太极拳十六式……套路创编、演示陈正雷，配文张志勇(二)杨派太极拳十六式……套路创编、演示杨振铎，配文张志勇(三)武派太极拳十六式……套路创编、演示吴文翰，配文张志勇(四)吴派太极拳十六式……套路创编、演示马海龙，配文张志勇(五)孙派太极拳十六式……套路创编、演示孙永田，配文张志勇(六)新派太极拳十六式……套路创编、演示曾乃梁，配文张志勇(七)十六式太极剑……套路创编、演示张志勇，配文张志勇

<<十六式太极拳>>

编辑推荐

本书简化系列套路创编的想法和设想首先是针对我国高校太极拳教学中的具体情况和传统太极拳在高校体育教学中的推广等问题提出来的。

精选动作，体现简化但不失风格，突出展现各派传统技术的风格和特色，以高校太极拳教学和大众健身、国内外太极拳推广为方向；以精简和提炼传统太极拳套路为手段，较为顺利地完成了这一套系列套路的创编工作，确立了本系列套路动作精练、风格突出，以及易教、易学、易练等优势，实现了具有代表性的系列太极拳简化套路的创作目标。

本书套路短小、简化，易学、易练、易记，适宜在高校体育教学、全民健身活动以及国际太极拳交流中使用。

<<十六式太极拳>>

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>