第一图书网, tushu007.com

<<简易太极拳健身功>>

图书基本信息

书名：<<简易太极拳健身功>>

13位ISBN编号：9787500924692

10位ISBN编号：7500924690

出版时间：2004-7

出版时间：人民体育出版社

作者：王建华

页数：144

字数：80000

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

第一图书网, tushu007.com

<<简易太极拳健身功>>

内容概要

对于追求养生健身的大众而言，既需要内容深邃的传统太极拳文化和有一定难度的现代太极拳竞赛技术，又需要新颖独特、针对性强、通俗易懂、简单明了的太极拳健身方法。

本书根据当今社会工作、生活方式的特点，“以人为本”，探索太极拳为大众健康服务之路；介绍适应现代社会生活的太极拳健身理念和知识；编排适合您的太极拳学练内容；并为您提供适合自己选择和结合本身实际情况组编的空间；让易学易练的太极拳融入您的生活。

帮助您缓解、消除现代生活节奏带来的身心疲劳和不适；为深入学习太极拳奠定基础；让太极拳为您的健康服务。

追求传统太极拳的深奥是习武方式；让太极拳为今天的大众服务是现代社会需要的生活方式。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

王建华教练，1956年8月4日出生于北京市。
中国武术七段。
北京师范大学体育与运动学院武术教研室主任、副教授、课程与教学论硕士生导师，北京师范大学武术协会会长。
中央国家机关太极拳协会技术指导委员会副主任。

1978年3月考入北京师范大学体育系武术专业。
1982年1月毕业后留校任教，一直从事交内外和国内外的武术教学、训练、科研工作。
曾担任“国际太极拳健康月”“首届世界太极拳健康大会国际段位制培训”“加拿大世界太极拳节”等国内外大型武术活动教学工作；多次担任中央国家机关术极拳讲习班和十余个部委的太极拳教学工作；曾任中央国家机关太极拳代表队的教练工作，参赛首届世界太极拳健康大会获优异成绩。

1996年获全国优秀教师宝钢奖获。
多次应邀参与全国和国际太极拳活动的教学和裁判工作，曾赴日本、加拿大等国进行以太极拳为主的武术讲学和教学训练工作，著有《太极拳、太极剑学练500问》、《陈式太极拳提高捷径》等多种专著。

第一图书网, tushu007.com

<<简易太极拳健身功>>

书籍目录

第一章 简易太极拳健身功的基本理念 第一节 放开眼界看太极 第二节 太极拳是保持身心健康的好方法 第三节 我为什么要创编简易太极拳健身功 第四节 本书内容的特色和作用第二章 简易太极拳健身功的热身、功法、整理活动 第一节 准备活动——折叠蹲起 第二节 功法——垂直蹲起 第三节 整理活动——拍打双腿第三章 供您选择的简单太极拳健身功单势 第一节 本节内容的学习和练习方式 第二节 简单太极拳健身功单势的起势和收势 第三节 简明太极拳健身功单势图解 第一势 前推后收 第二势 上穿下按 第三势 左右云手 第四势 原地活步 第五势 活步托按 第六热 穿梭搂推 第七势 左右推掌 第八势 单双分掌 第九势 俯仰开合 第十势 托掌前穿 第十一势 提膝推掌 第十二势 望月蹬脚 第十三势 分掌蹬脚（坐练） 第十四势 转腰摆掌（坐练） 第十五势 太极丈夫功 第四节 简单太极拳单势健身功的配方范例 一、大众保健配方 二、青少年调节配方 三、男士强身配方 四、女士保养配方 五、老年养生配方第四章 简单太极拳健身功套路 第一节 简易柔劲太极拳 第二节 简易劲力太极拳第五章 简单太极拳健身功的规律性要领后记肺腑寄语

第一图书网, tushu007.com

<<简易太极拳健身功>>

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