第一图书网, tushu007.com

<<太极拳能速成吗>>

图书基本信息

书名：<<太极拳能速成吗>>

13位ISBN编号：9787500931614

10位ISBN编号：7500931611

出版时间：2007-8

出版时间：体育报业（原人民体育

作者：张武俊

页数：210

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

<<太极拳能速成吗>>

内容概要

“ 太极十年不出门 ”，是三百多年拳史对太极拳的定位。
然而，人生能有几个十年呀？
有多少人能穷一生精力去研究她、追求她、修炼她？
那么，练太极拳就没有捷径可寻了吗？
非也!武式太极拳老前辈李亦畬的《五字诀 · 序》日：“ 母舅武禹襄……研究月余，而精妙始得，神乎技矣! ”本书作者以自身修炼太极拳两年零九个月求得懂劲的实践为依据，用独树一帜的观点、另辟蹊径的方法，赋予了太极拳全新的理念和定位——太极拳速成，并诠释了太极拳速成的秘密，而且还保留了太极拳的原汁原味。
作者认为，练习太极拳“ 一年左右入门，两年懂劲(出功夫)，三年一小成(功夫中乘) ”是没有问题的，并设计了一条速成的捷径：明理—基本功训练— 单式训练—套路训练。
　太极拳能速成吗？
答案是：能！

作者简介

张武俊，1964年生，黑龙江宁安市人。
1999年10月开始接触太极拳，2003年6月向“玄中太极拳”创始人李金龙先生学拳，2004年10月拜师，期间有缘与多位高手长期切磋、交流、并开始在练拳的同时寻究、探索太极拳速成的训练方法，仅两年零九个月即达懂劲程度。
曾撰文《怎样快速练好太极拳》，发表于《搏击》2004年第9期、《少林与太极》2005年第11期，引起太极拳爱好者的广泛关注。
应广大爱好者的要求，将自己的练拳感受、体会及训练方法归纳总结写成此书，以飨读者。

<<太极拳能速成吗>>

书籍目录

第一章 启悟 第一节 太极拳的十大魅力 第二节 太极情缘——我的学拳经历 第三节 练拳感言——速成原因的个性化分析第二章 揭秘 第一节 什么是速成 第二节 入门之秘 第三节 懂劲之秘 第四节 怎样练能速成第三章 基本功训练 第一节 一二三四五旋转 第二节 一二三四五划圆第四章 单式训练 第一节 太极拳对各关节、部位的要求 第二节 强化训练中的单式动作第五章 陈式太极拳大架一路 第一节 动作名称 第二节 动作图解附录一 推荐书籍附录二 如何快速练好太极拳后记

<<太极拳能速成吗>>

编辑推荐

《太极拳能速成吗》作者认为，练习太极拳”一年左右入门，两年懂劲(出功夫)，三年一小成(功夫中乘)”是没有问题的，并设计了一条速成的捷径：明理一基本功训练一单式训练一套路训练。
太极拳能速成吗？
答案是：能！

第一图书网, tushu007.com

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