

<<太极拳入门>>

图书基本信息

书名：<<太极拳入门>>

13位ISBN编号：9787533536701

10位ISBN编号：7533536703

出版时间：2010-7

出版时间：福建科技

作者：孙永武

页数：160

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>

<<太极拳入门>>

前言

太极拳是中华武术的重要组成部分，它不仅是重要的健身运动方式，也是高雅的文化活动。太极拳由于其独特的健身功能，在我国有着深厚的群众基础，是我国普及度最高的群众性体育项目之一。

当前，越来越多的人开始关注自己的健康，从而兴起了一股全民健身的浪潮，太极拳满足了人们的这种需要。

目前太极拳类书籍虽不少，但主要是介绍各种套路，而介绍如何系统地由浅入深地学练并逐步掌握太极拳技能的图书尚不多见。

《太极拳入门》一书就是为了更好地普及、推广、规范太极拳运动，满足太极拳爱好者对太极拳学习的需求而编写的一本通俗教材。

本书针对太极拳爱好者的实际需要，根据作者多年从事武术竞赛、教学的经验，依据系统教学的原则，在太极拳的练习与运动技能形成的基本规律的基础上，从太极拳的基础知识到太极拳的基本技法、功法的要求，从怎样进行太极拳基本技法、功法的学练到初级套路练习等，由浅入深进行了系统的讲解。

限于编者水平，文中难免有错误和不足之处，恳请读者批评指正。

<<太极拳入门>>

内容概要

太极拳是中华武术的重要组成部分，它不仅是重要的健身运动方式，也是高雅的文化活动。太极拳由于其独特的健身功能，在我国有着深厚的群众基础，是我国普及度最高的群众性体育项目之一。

当前，越来越多的人开始关注自己的健康，从而兴起了一股全民健身的浪潮，太极拳满足了人们的这种需求。

<<太极拳入门>>

书籍目录

一、太极拳概述 (一)太极拳基础知识 (二)太极拳入门的基本要求 1.学习太极拳的总体要求 2.太极拳套路练习的基本要求二、太极拳基本技法 (一)身体姿势的基本要求 1.头、颈 2.胸、背 3.腰 4.脊 5.臀 6.上肢 7.下肢 (二)基本动作 1.手型 2.手法 3.步型 4.步法 5.腿法 6.身法 7.眼法三、太极拳基本功练习 (一)桩功练习 1.身型桩 2.步型桩 3.升降桩 4.平动桩 (二)手法基本功练习 1.拥按练习 2.搂推练习 3.架推练习 (三)步法基本功练习 1.前进步练习 2.退步练习 3.侧行步(横步)练习 (四)腿法基本功练习 (五)太极拳单式基本功练习 1.揽雀尾 2.野马分鬃 3.搂膝拗步 4.左右穿梭 5.云手四、八式太极拳套路图解 1.卷肱势 2.搂膝拗步 3.野马分鬃 4.云手 5.金鸡独立 6.左右蹬脚 7.揽雀尾 8.十字手五、二十四式太极拳套路图解 1.起势 2.左右野马分鬃 3.白鹤亮翅 4.左右搂膝拗步 5.手挥琵琶 6.左右倒卷肱 7.左揽雀尾 8.右揽雀尾 9.单鞭 10.云手 11.单鞭 12.高探马 13.右蹬脚 14.双峰贯耳 15.转身左蹬脚 16.左下势独立 17.右下势独立 18.左右穿梭 19.海底针 20.闪通臂 21.转身搬拦捶 22.如封似闭 23.十字手 24.收势附录 1.王宗岳太极拳论 2.打手歌 3.太极拳用功歌 4.十三势行功歌诀 5.杨澄甫太极拳之练习谈

<<太极拳入门>>

章节摘录

插图：从生理学、运动训练学的角度讲，运动技能的提高需要通过量的积累来实现。

因此，通过完整的整套动作重复练习，保持适当的运动负荷是必需的、有效的。

经常进行整套动作练习，一方面有助于练习者自身呼吸功能的提高；另一方面，通过整套练习，才能充分体验太极拳的松、静、自然，促进各动作之间的连贯、协调，使各单个动作结合成一个有机整体

。通过不断的量的积累，达到质的提高。

一般太极拳套路由几十个动作组成，对于初学者来说，不应急于练习整套动作，因为其基本功不扎实，动作环节不固定，对正确动作的动力定型尚未形成，一开始就练习全套动作，会破坏正确的动作结构，形成错误的动力定型，不利于动作的改进与提高。

应耐心地学习太极拳的基本功、基本技法，先进行单个动作与技法的反复练习，完全掌握之后，再进行组合动作、分段动作的练习，以巩固正确的动作方法，进一步提高自身的身体功能，逐步过渡到全套动作的练习。

对于有一定基础的爱好者，可以全套动作练习为主，但对于太极拳中具有代表性的动作或整套练习中完成不好的动作，应抽出单练，提高基本技法和单个动作的质量，然后辅以组合动作及分段的细化练习，使太极拳中具有代表性的动作或整套练习中完成不好的单个动作、各相连动作局部的虚实变化和配合更加自然、协调，这样才能提高整套动作水平。

<<太极拳入门>>

编辑推荐

《太极拳入门》：专家倾囊相授太极技巧全图解基本技法、入门套路详细解答种种疑难一看就懂，一学就会

<<太极拳入门>>

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>