

<<神奇的太极拳>>

图书基本信息

书名：<<神奇的太极拳>>

13位ISBN编号：9787560846101

10位ISBN编号：7560846106

出版时间：2011-7

出版时间：同济大学

作者：邬立民

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>

<<神奇的太极拳>>

内容概要

邬立民编著的《神奇的太极拳》是作者在太极拳教学中的传承实录和实践心得，是作者对太极拳悟、练和教的全面总结。全书从健身、拳论、功夫、研究和探索等不同角度，介绍太极拳学习应了解的基本知识和基本技巧，并提供切实可行的练习方法。

《神奇的太极拳》内容深入浅出，图文并茂，适合太极拳爱好者学习之用，也可供学校、体疗单位或训练班进行太极拳教学使用。

<<神奇的太极拳>>

书籍目录

前言第一章 健身篇 第一节 中国太极拳 第二节 从呼吸谈起 第三节 生命之门 第四节 练拳与自然 第五节 被忽略的力 第六节 太极拳不难第二章 拳论篇 第一节 太极拳的运动量 第二节 此时无声胜有声 第三节 柔中含刚 第四节 敛臀蓄势 第五节 起势详述第三章 功夫篇 第一节 太极拳的力量 第二节 凸曲面与凹曲面 第三节 推手钱说之一:锻炼内容 第四节 推手钱说之二:水平弹跳 第五节 推手钱说之三:棚捋挤按 第六节 推手钱说之四:磁化作用 第七节 太极拳的技击性 第四章 研究篇 第一节 反作用力的作用 第二节 反作用力的检验 第三节 圆弧运动 第四节 “松”的理解 第五节 动中求静 第六节 董世柞的空劲第五章 探索篇 第一节 解读“虚领顶劲” 第二节 米字格 第三节 太极阴阳图 第四节 大鹏展翅 第五节 太极内功第六章 太极拳架第七章 太极散手对练

<<神奇的太极拳>>

编辑推荐

邬立民编著的《神奇的太极拳》是作者在太极拳教学中的传承实录和实践心得，是作者对太极拳悟、练和教的全面总结。

本书内容深入浅出，图文并茂，适合太极拳爱好者学习之用，也可供学校、体疗单位或训练班进行太极拳教学使用。

<<神奇的太极拳>>

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>