第一图书网, tushu007.com

<<孙式太极拳快速提高捷径>>

图书基本信息

书名：<<孙式太极拳快速提高捷径>>

13位ISBN编号：9787810515122

10位ISBN编号：7810515128

出版时间：2000-10

出版时间：北京体育大学出版社

作者：赵振忠

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

内容概要

中华武术运动经历了数千年的发展、变化，它以其博大精深的武术文化内涵得到中华儿女和世界各族人民的青睐和赞颂；并逐步走出国门、迈向世界，以中华民族文化中特有的魅力塑造着中华文化的伟大形象。

在中华传统武术发展的历史长河中，由于社会历史的原因和武术历史作用的变迁，中国武术运动曾发生过多次波折：既有过辉煌发展的时期，也有过无奈的悲哀和被人遗忘的凄凉。
但不管怎样，它就像经历历史沧桑的老人，仍然以顽强的生命力，以其青春活力，不断地发出绚丽多彩的光芒。
特别是解放以后，武术运动在党的领导下更是得到长足的进步。
近年来，随着改革开放的不断深入和全民健身运动在全国的广泛开展，以及人们自我保健意识的加强，越来越多的人开始学练太极拳。
他们不但要广泛地了解太极拳、学练太极拳，而且还要努力提高对太极拳的拳理、拳法的认识，希望能尽早成为太极拳的行家。
他们的这种需求主要表现在两个方面：一是提高太极拳的演练水平，以便在更高层次进行武术交流；二是提高自身的生活质量，把太极拳作为一项高雅的活动，并把这项自娱自乐的活动提高到一个新层次。

<<孙式太极拳快速提高捷径>>

书籍目录

第一章　孙式太极拳的形成及其特点　一、树武德，爱师重道是孙式太极拳产生的前提　二、集行意、八卦、太极之精华是孙式太极拳的突出特色　三、易学思想是孙式太极拳的理论基础第二章　陈、杨、武、吴式太极拳的各自特点　一、陈式太极拳的特点　二、杨式太极拳的特点　三、武式太极拳的特点　四、吴式太极拳的特点第三章　快速提高孙式太极拳的有效捷径　一、从艺上身到太极态的中心环节——孙式太极九要诀　（一）以意为先　（二）周身一家　（三）松沉圆活　（四）虚实分明　（五）活步开合　（六）进必跟步　（七）退必撤步　（八）进退有度　（九）动静震荡　二、从艺上身到太极态的必由之路——刻苦训练与悟性相结合　三、从艺上身到太极态的辅助手段——博采众长与虚心学习相结合第四章　孙式太极拳竞赛套路训练及实用法　一、孙式太极拳竞赛套路　二、孙式太极拳竞赛套路中主要动作实用法　三、太极拳爱好者进行晨练应遵循的基本原则第五章　孙式太极拳的健身作用　一、孙式太极拳健身作用的理论依据　二、孙式太极拳对精神性疾病有一定的防治作用　三、孙式太极拳对运动系统疾病有较好治疗作用

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