

<<走进太极拳>>

图书基本信息

书名：<<走进太极拳>>

13位ISBN编号：9787500922322

10位ISBN编号：7500922329

出版时间：2002-2

出版时间：人民体育出版社

作者：曾乃梁

页数：340

字数：247000

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>

## <<走进太极拳>>

### 内容概要

本书的特点十分鲜明的，具备“新”与“实”两个字。

“新”则是新鲜，如该书如提出的太极拳自发生到发展至今经历了七个阶段的见解，又如明确提出太极拳理论与道家、儒家思想相关联的见解等，都给人以新颖的感受。

“实”则是实用，在教学实践中用得上。

比如明确地将太极拳常用教学方法，归纳成“太极拳十大教学法”这在实践中很有指导意义；又如对太极拳段位制教材中攻防含义的说明、易犯错误及其纠正方法的阐述，都颇具有实用性。

## &lt;&lt;走进太极拳&gt;&gt;

## 作者简介

曾乃梁 国家级武术教练，国家级武术裁判。  
福建省福州市人。  
12岁开始习武。  
师从王于歧习太极拳、南拳。  
1964年毕业于北京体育学院武术系，并考取该院武术研究生，师从张文广教授。  
1967年毕业后，留校任教。  
1970年调河南省安阳市从事教练工作。  
1977年调福建省体工大队，组建省武术队，任主教练。  
培训的队员先后获全国武术比赛、亚运会武术比赛、世界武术锦标赛冠军达90余人次。  
其中太极拳系列有高佳敏，陈思坦、林秋萍、李强、周育玲、金焰、黄丽芳、邱金雄等；南拳系列有王慧玲、魏丹彤、傅亚芬、吴秋花、吴贤举等。  
1991年任首届世界武术锦标赛中国武术队领队。  
1992年任第4届中日太极拳比赛中国队主教练。  
1993年，先后任首届东亚运动会中国武术队主教练、第2届世界武术锦标赛韩国队教练、第5届中日太极拳比赛暨首届国际太极拳邀请赛中国队领队。  
1994年任第12届亚运会中国武术队主教练。  
为1995年第2届世界太极修炼大会导师。  
曾乃梁在武术学术方面有较深造诣，为《中国大百科全书·体育》武术部分及《中国武术大辞典》撰写条目，参与《中国武术史》、《武术国际推广教材》的审定。  
主编有《体育欣赏入门》。  
著有《武术运动小知识》、《武术基础练习》等。  
专论《太极(拳)运动推向世界战略之初探》，获首届全国武术学术研讨会优秀奖。  
曾乃梁提出从极拳运动作为推向世界的突破口应分为竞技太极拳和非竞技太极拳；  
创编统一的太极拳竞赛套路，竞技与传统并存，设立太极拳全能自成小体系等观点，以及在全运会上设长拳、太极拳、南拳三大系列的构想，均被有关部门所采纳。  
他对“太极”的阐释提出了“阴阳平衡论”，还提出包括饮食养生、运动养生、精神养生和性养生的“四个养生说”。  
与人合著有《福建武术志》、《金狮拳》、《达摩拳》等书。  
曾在国内外学术刊物上发表《中国武术精华》(英文版)、《高水平太极拳运动员的训练》、《福建南拳与日本空手道的渊源关系》等论文60余篇。  
曾乃梁多次率队或应邀出访日本、新加坡、菲律宾、韩国及香港、澳门等国家和地区，讲学、授拳或表演。  
80年代为影片《木棉袈裟》设计武打动作，获文化部特别奖。  
在拍摄世界冠军高佳敏的《24式太极拳精要》和世界冠军陈思坦的《42式太极拳套路》录像带时，担任撰稿与指导。  
被福建省人民政府记功和大功各两次，获省“五一劳动奖章”、“劳动模范”和“优秀专家”称号。  
多次获国家体委颁发的体育运动荣誉奖章。  
1993年获国务院颁发的在体育事业中有突出贡献的荣誉证书，并享受政府特殊津贴。  
1995年在中国武术协会等组织的“中华武术百杰”系列活动中，被评为“十大武术教练”之一。  
现为中国武术协会委员，中国武术学会委员，福建省体育总会委员、省武术协会副主席。

## &lt;&lt;走进太极拳&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 太极拳运动概述 第一节 太极拳名称的由来 第二节 太极拳的起源与发展 一 杨式太极拳 二 陈式太极拳 三 吴式太极拳 四 孙式太极拳 五 武式太极拳 六 综合太极拳 第三节 太极拳运动发展的阶段 第四节 太极拳与道家、儒家思想的联系 第五节 太极拳与传统医学的联系 第六节 太极拳的作用与功效 第二章 初段位太极拳系列教程 第一节 一段太极拳 一 动作名称 二 动作分解说明 第二节 二段太极拳 一 动作名称 二 动作分解说明 第三节 三段太极拳 一 动作名称 二 动作分解说明 第四节 三段太极剑 一 动作名称 二 动作分解说明 第五节 三段太极枪 一 动作名称 二 动作分解说明 第三章 太极拳的教学方法 一 讲解法 二 示范法 三 领做法 四 分解法 五 正误对比法 六 切块提高法 七 阻力纠错法 八 教具诱导法 九 攻防体验法 十 录像分析法 后记 作者简介

<<走进太极拳>>

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>