第一图书网, tushu007.com

<<二十四式太极拳技击含义阐释>>

图书基本信息

书名：<<二十四式太极拳技击含义阐释>>

13位ISBN编号：9787500936947

10位ISBN编号：750093694X

出版时间：2009-12

出版时间：人民体育

作者：王锋朝//王凤阳

页数：158

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

《二十四式太极拳技击含义阐释》以二十四式太极拳套路中每式动作为例，主要介绍了原式动作一种或数种较有代表性的技击含义与攻防变化，能使习练者较快地体会、掌握要领，快速入门。
在学会套路后应当进入拆解阶段的学习，将攻防含义掌握，进而了解全貌是十分必要、有益的，正所谓知其然再知其所以然。
一般来讲，拳术技击效果越好，其锻炼身体效果越好；身体越健康、专项技术素质越高，技击能力也就越高；二者相辅相成，相得益彰。
明白拳式应用意义，可以检验自身盘练拳架正确与否以及掌握内劲技术要领的程度，进一步提高水平。

作者简介

王锋朝，男，1951年出生，河北石家庄市人，大学本科学历，中国武术七段，高级技术职务任职资格。
自幼习武，继承了家传养生内功、外功。
四十多年来坚持武术技术和理论的训练与研究，学习了国家规定套路、少林拳、太极拳、形意拳、八卦掌、查拳、大成拳、通臂拳、劈挂掌、螳螂拳等拳种的拳械套路、对练和推手、散手训练。
继承了拳谱、拳理、拳法，系统学习了体育院系武术统编教材。
担任石家庄市武术协会委员、太极拳工作部部长。
多次参加省市武术表演、比赛组织工作，担任裁判、裁判长。
受聘于高等院校、专业队，从事武术教学训练和理论科研，2005年承担中国武术研究院科研课题，系主研人员。
在中国武术技术与理论等方面进行了大量研究，在武术刊物、大学学报、核心期刊及台湾、美国报刊上发表武术学术论文六十多篇。
多次入选国际、全国或河北省武术科研论文报告会并获奖。

王凤阳，男，1956年出生，教授，现在河北师范大学体育学院任教，民族传统体育和运动人体科学两个专业的硕士研究生导师，中国体育科学学会会员，中国武术协会会员，中国武术七段。
研究领域：中国武术散打理论与技术和运动生理学能量代谢原理与应用，目前带着两个方向的硕士研究生10名。
本人自幼随兄长习练武术，已达三十多年之久。
1973年河北省武术比赛，获少年组自选拳第一名，长器械枪术第二名；1979年河北省武术比赛(上大学期间)成年组全能第一名，自选拳第一名，长器械枪术第一名，传统拳第一名，对练第二名。
1982年3月毕业于河北师大体育系留校至今。
近年来，发表专业学术论文三十多篇，完成科研立项课题5项。

书籍目录

概述 拳式技击含义与攻防变化拆解 一、预备势、起势攻防含义图解 二、野马分鬃攻防含义图解 三、白鹤亮翅攻防含义图解 四、搂膝拗步攻防含义图解 五、手挥琵琶攻防含义图解 六、倒卷肱攻防含义图解 七、揽雀尾攻防含义图解 八、单鞭攻防含义图解 九、云手攻防含义图解 一〇、高探马攻防含义图解 一一、右蹬脚攻防含义图解 一二、双峰贯耳攻防含义图解 一三、左蹬脚攻防含义图解 一四、下势独立攻防含义图解 一五、穿梭攻防含义图解 一六、海底针攻防含义图解 一七、闪通臂攻防含义图解 一八、转身搬拦捶攻防含义图解 一九、如封似闭攻防含义图解 二〇、十字手攻防含义图解 二一、收势攻防含义图解 太极拳文论六篇 习武修德悟道与心药方 太极拳劲力概论 太极拳中以双方因素划分的劲力简论 太极拳之随劲论 太极拳交手听、懂、走、化、发科学原理浅探 太极拳传承十三思 后记

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