

<<二十四式简化太极拳通俗讲话>>

图书基本信息

书名：<<二十四式简化太极拳通俗讲话>>

13位ISBN编号：9787513212939

10位ISBN编号：7513212937

出版时间：2013-2

出版时间：中国中医药出版社

作者：曹裕安

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>

<<二十四式简化太极拳通俗讲话>>

内容概要

曹裕安编著的《二十四式简化太极拳通俗讲话》内容介绍：“简化太极拳”，亦称之为“二十四式太极拳”，是全世界流传最广的太极拳，也是中国最为普及、最便于习练的太极拳。

“简化太极拳”，在新中国成立以后由国家体育主管部门审定和公布。

由于传统的太极拳的招式较多，通常达80式以上。

为了方便更多人习练，国家体育主管部门推出了“简化太极拳”，把动作精编为二十四式。

全套太极拳约5分钟左右可练完。

《二十四式简化太极拳通俗讲话》内容精简扼要，套路结构简练易学，增强了全面性和均衡性，形与法有明确的规范和要领，适宜男女老少全民习练。

目前的大型太极拳表演、各国公园街头所练太极，大多数是这套国际规范的“简化太极拳”。

太极拳，包括陈式太极拳、杨式太极拳、吴式太极拳、武式太极拳、孙式太极拳等多家流派，其中，最为普及和便于演练的太极拳为杨式太极拳。

“简化太极拳”就是在杨式太极拳的基础上，按照由简入繁、易学易记的原则，删去难度较高和重复的动作，加以优化编辑而成的普及套路。

<<二十四式简化太极拳通俗讲话>>

书籍目录

第一章 太极拳的基本知识 第一节 太极拳名称的由来 第二节 太极拳的起源与发展 第三节 太极拳的门派和特点 第四节 太极拳的内容分类 第五节 二十四式太极拳的形成 第六节 二十四式太极拳的特点 第七节 二十四式太极拳与传统太极拳的不同点第二章 太极拳基本动作的技术要求及原理 第一节 基本手型 第二节 基本手法 第三节 基本步型 第四节 基本步法 第五节 基本腿法第三章 二十四式太极拳具体招式 预备势 第一节 起势 第二节 左右野马分鬃 第三节 白鹤亮翅 第四节 左右搂膝拗步 第五节 手挥琵琶 第六节 左右倒卷肱 第七节 左揽雀尾 第八节 右揽雀尾 第九节 单鞭 第十节 云手 第十一节 单鞭 第十二节 高探马 第十三节 右蹬脚 第十四节 双峰贯耳 第十五节 转身左蹬脚 第十六节 左下势独立 第十七节 右下势独立 第十八节 左右穿梭 第十九节 海底针 第二十节 闪通臂 第二十一节 转身搬拦捶 第二十二节 如封似闭 第二十三节 十字手 第二十四节 收势第四章 习练太极拳之规矩 第一节 胸怀太极怡情养性 第二节 杨式太极拳行功走架规矩 第三节 杨式太极拳动作要点综述附录 二十四式太极拳动作连续图语

<<二十四式简化太极拳通俗讲话>>

编辑推荐

曹裕安编著的《二十四式简化太极拳通俗讲话》首先介绍了太极拳的基本知识、基本技术、基本拳理拳法，使初学者对太极拳有较为全面的了解，为学好太极拳打好基础，入好门。

围绕二十四式太极拳，以大量直观图片展示动作的做法，运用动作提示给初学者自行练习起到引路作用。

让初学者一看就懂，一学就会，解决了名师难求的困惑，用最短时间掌握太极拳的基本技术要领。

同时综合武术界众多专家、名家的教学、训练经验，推荐给广大学者，使学者少走弯路，在较短时间内提高运动技术水平，是初学者的良师益友，也是太极拳辅导员不可多得的教学参考书，是武术自学者最合适的课外辅导教师。

<<二十四式简化太极拳通俗讲话>>

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>