

<<太极拳>>

图书基本信息

书名：<<太极拳>>

13位ISBN编号：9787533531072

10位ISBN编号：7533531078

出版时间：2008-3

出版时间：福建科技

作者：孙永武

页数：160

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>

<<太极拳>>

内容概要

太极拳是中华武术的重要组成部分，它不仅是重要的健身运动方式，也是高雅的文化活动。太极拳具有独特的健身功能，在我国有着深厚的群众基础，是我国普及度最高的群众性体育项目之一。

当前，越来越多的人开始关注自己的健康，从而兴起了一股全民健身的浪潮，太极拳满足了人们的这种需要。

<<太极拳>>

书籍目录

- 一、太极拳概述 (一) 太极拳基础知识 (二) 太极拳入门的基本要求 1. 学习太极拳的总体要求
2. 太极拳套路练习的基本要求二、太极拳基本技法 (一) 身体姿势的基本要求 1. 头、颈 2
. 胸、背 3. 腰 4. 脊 5. 臀 6. 上肢 7. 下肢 (二) 基本动作 1. 手型 2. 手法
3. 步型 4. 步法 5. 腿法 6. 身法 7. 眼法三、太极拳基本功练习 (一) 桩功练习 1. 身
型桩 2. 步型桩 3. 升降桩 4. 平动桩 (二) 手法基本功练习 1. 拥按练习 2. 搂推练
习 3. 架推练习 (三) 步法基本功练习 1. 前进步练习 2. 退步练习 3. 侧行步(横步)
练习 (四) 腿法基本功练习 (五) 太极拳单式基本功练习 1. 揽雀尾 2. 野马分鬃 3. 搂膝
拗步 4. 左右穿梭 5. 云手四、八式太极拳套路图解 1. 卷肱势 2. 搂膝拗步 3. 野马分鬃 4. 云
手 5. 金鸡独立 6. 左右蹬脚 7. 揽雀尾 8. 十字手五、二十四式太极拳套路图解 1. 起势 2. 左右野
马分鬃 3. 白鹤亮翅 4. 左右搂膝拗步 5. 手挥琵琶 6. 左右倒卷肱 7. 左揽雀尾 8. 右揽雀尾 9. 单
鞭 10. 云手 11. 单鞭 12. 高探马 13. 右蹬脚 14. 双峰贯耳 15. 转身左蹬脚 16. 左下势独立 17. 右
下势独立 18. 左右穿梭 19. 海底针 20. 闪通臂 21. 转身搬拦捶 22. 如封似闭 23. 十字手 24. 收势
附录 1. 王宗岳太极拳论 2. 打手歌 3. 太极拳用功歌 4. 十三势行功歌诀 5. 杨澄甫太极拳之练习谈

<<太极拳>>

章节摘录

一、太极拳概述（一）太极拳基础知识太极拳据考缘起于明末清初。

《温县志》记载：在明崇祯四年（1641年）陈王廷任温县乡兵守备，明亡后隐居在家乡，陈王廷是卓有成见的武术家，他研究道家的《黄庭经》，参照了戚继光的《拳经》创编了太极拳。

太极拳的来源：综合了明代各家拳法。

戚继光是明代著名武术家、抗倭名将，他总结和整理了明代16家民间著名拳法，并吸取了其中32势编成了32势长拳。

陈王廷吸收了其中的29势编成太极拳。

甚至陈氏的《拳谱》和《拳经总歌》的文辞也仿照戚氏的《拳经》，可见其影响之深。

结合了古代导引、吐纳之术。

太极拳讲究意念引导动作，气沉丹田，心静体松，重在内壮，把拳术中的手、眼、身、步的协调配合与导引、吐纳有机结合起来，这就使太极拳成为内外统一的拳术运动。

运用了中国古代的中医经络学说和阴阳学说。

太极拳结合经络学说，要求“以意引气，以气运身”，内气发源于丹田，以腰为主宰发力于全身。

各式传统太极拳也皆以太极阴阳学说来概括和解释拳法中的各种矛盾。

太极拳在长期的发展变化中形成许多流派，其中流传较为广泛和特点较为显著的有陈式、杨式、吴式、孙式、武式等五式。

新中国成立后，太极拳运动得到了蓬勃的发展，从传播。

1989年，中国武术研究院编写了陈、杨、吴、孙等式太极拳和综合太极拳的竞赛套路，为太极拳进一步向世界推广，迈出了可喜的一步。

<<太极拳>>

编辑推荐

《太极拳》一书就是为了更好地普及、推广、规范太极拳运动，满足太极拳爱好者对太极拳学习的需求而编写的一本通俗教材。

《太极拳》针对太极拳爱好者的实际需要，根据作者多年从事武术竞赛、教学的经验，依据系统教学的原则，在太极拳的练习与运动技能形成的基本规律的基础上，从太极拳的基础知识到太极拳的基本技法、功法的要求，从怎样进行太极拳基本技法、功法的学练到初级套路练习等，由浅入深进行了系统的讲解，并随书赠送配套教学光盘，以方便学习。

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>