<<四十八式太极拳入门>>

图书基本信息

书名：<<四十八式太极拳入门>>

13位ISBN编号：9787533712563

10位ISBN编号：7533712560

出版时间：2004-4

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：门惠丰

页数：195

字数：140000

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>

<<四十八式太极拳入门>>

内容概要

当前群众性太极拳活动中，普遍存在这样几个问题：其一，随着学习太极拳人数的日益增多，开展太极拳活动的地区逐渐扩大，出现技术传授层次成几何级数增长的现象。

这样就难免会有见仁见智、以讹传讹、差之毫厘谬以千里之虞。

长此以往，则又谬误流传，屡出不穷，积重难返，失去了太极拳运动的特点和风格。

其二，太极拳运动中出现只重外形而忽视其内含，教学从套路入手而忽视基本功、基本动作的练习。

要想提高太极拳水平，非得从基本功、基本动作入手不可。

这正如建房必先打好基础，根基不牢固，崇楼峻阁必不能安载其上的道理一样。

其三，过去受“左”的思想影响，太极拳传授者不敢涉及太极拳的实质问题，如意气问题、攻防含义等等，使从学者只知其然而不知其所以然，无法得到太极拳的本质东西，无法统一和提高。

其四，又有相反的一种倾向，长期以来太极拳的基本理论被一些人说得玄之又玄，神乎其神，太极拳的基本理论被蒙上了一层唯心主义的神秘色彩，所谓“只可意会不可言传”，使广大太极拳爱好者视为高不可攀、深不可测、望而止步的东西。

其五，在太极拳传授中，往往是教师在前领教，从学者在后随学，没有根据太极拳动作进行分解教学，使从学者掌握动作不够细致的和准确。

这些情况，都妨碍了太极拳运动水平的提高。

<<四十八式太极拳入门>>

作者简介

门惠丰, 教授

<<四十八式太极拳入门>>

书籍目录

一、四十八式太极拳的特点 二、基本技术要领 (一)手型 (二)主要手法 (三)步型 (四)主要步法 (五)腿法 (六)身型、身法、眼法 (七)动作要领 三、练习步骤 第一阶段 第二阶段 第三阶段 四、基本功 (一)太极桩 (二)开合桩 (三)升降桩 (四)虚步桩 (五)进步 (六)退步 五、基本动作 (一)左、右卷肱 (二)左、右云手 (三)左、右分鬃 (四)左、右独立撑掌 (五)左、右搂膝拗步 (六)左、右捋挤势 (七)左、右蹬脚 (八)左、右揽雀尾 六、动作图解、口令及用意 起势 第一段 1.白鹤亮翅 2.左搂膝拗步 3.左单鞭 4.左琵琶势 5.左、右捋挤势(一至三) 6.左搬拦捶 第二段 第三段 第四段 第五段 第六段 附：四十八式太极拳动作路线示意图

<<四十八式太极拳入门>>

章节摘录

插图：二、基本技术要领（一）手型1.拳：五指卷屈、自然握拢，拇指压于食指、中指第二指节上。

2.掌：五指微屈分开，掌心微含，虎口成弧形。

3.勾：五指第一指节自然捏拢，屈腕。

各种手型都要求用力自然、舒展，不可僵硬。

握拳不要过紧；掌指不要僵直，也不要松软过屈；腕部要保持松活。

（二）主要手法1.拥：臂成弧形，前臂由下向前掬架，横于体前，掌心向内，高与肩平；着力点在前臂外侧。

2.捋：两臂稍屈，掌心斜相对，两掌随腰的转动，由前向后划弧捋至体侧或体后侧。

3.挤：后手贴近前手的前臂内侧，两臂同时向前挤出；挤出后两臂撑圆。

高不过肩，低不过胸，着力点在后手掌指和前手的前臂。

4.按：两掌同时由后向前推按；按出后，手腕高不过肩，低不过胸，掌心向前，指尖朝上；臂稍屈，肘部松沉。

按时与弓腿、松腰协调一致。

5.打拳（冲拳）：拳从腰间旋转向前打出；打出后拳眼向上成立拳，高不过肩，低不过裆，臂微屈，肘部不可僵直，着力点在拳面。

6.栽拳：拳从上向前下方栽打；打出后拳面向前下方，虎口向一侧，着力点在拳面。

7.贯拳：拳从侧下方向斜上方弧形横打；臂稍屈，拳眼斜向下，着力点在拳面。

8.撇拳：拳从上向前撇打；拳心斜向上，高与头平，着力点在拳背。

9.穿拳：拳沿着另一手臂或大腿内侧伸出。

10.撩拳：臂由屈到伸，拳经下向前或前下撩打；撩出后拳心向下，高不过肩，低不过裆。

11.抱掌：两掌心上下相对或稍错开，在体前或体侧成抱球状：上手高不过肩，下手约与腰平，两掌撑圆，两臂成弧形，松肩垂肘。

<<四十八式太极拳入门>>

编辑推荐

《四十八式太极拳入门(修订版)》：武术系列丛书

<<四十八式太极拳入门>>

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>