

<<简化太极拳分解教学>>

图书基本信息

书名：<<简化太极拳分解教学>>

13位ISBN编号：9787533718565

10位ISBN编号：7533718569

出版时间：2000-2-1

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：王信和,高萍

页数：180

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>

<<简化太极拳分解教学>>

前言

中华武术历史悠久，源远流长，博大精深，浩如烟海。

在数千年中华民族的文明史中，中华武术在增强国民体质、防身健体、振奋民族精神方面起着重要作用，是我国宝贵的民族文化遗产。

太极拳是以太极原理立论的武术主要拳种之一。

最早传习于河南温县陈家沟陈王廷。

他综合了各家拳术之长，以戚继光《拳经》为基础，博取了古代导引吐纳术，以意行气、以气健身的方法，同时还采纳了古代阴阳学说和中医经络学说，使拳理与哲学、医学相结合，进一步创新和发展了太极拳运动。

太极拳在长期流传中，逐步形成有陈式、杨式、吴式、武式、孙式各流派。

各流派的太极拳虽然风格各异，但基本要领均相同，都要求：静心用意，气沉丹田。

呼吸自然，中正安舒，柔和缓慢，连贯协调，虚实分明，轻灵沉着，刚柔相济，圆活稳健，动作处处走弧线，以腹式呼吸为主。

在技法上主张避实就虚，以逸待劳，以静制动，常常是借力打力，后发先至，有“四两拨千斤”之奥妙。

中华人民共和国建立以后，党和政府十分重视武术运动的发展，自1953年起组织力量相继编写了24式太极拳、48式太极拳、88式太极拳和32式太极剑等套路；1988年起，为了适应国内外武术竞赛的需要，国家体委武术研究院组织编写了42式《太极拳竞赛套路》、42式《太极剑竞赛套路》，以及分别具各派风格的陈、杨、吴、孙四式的太极拳竞赛套路，使太极拳运动的发展和走向世界，更加规范化、系统化、统一化和科学化。

随着武术运动的普及和发展，作为武术运动主要拳种之一的太极拳，越来越受到人们的青睐，人们不断地从练习太极拳的实践中受到益处，尝到了甜头。

<<简化太极拳分解教学>>

内容概要

为了全面总结我们在太极拳（剑）教学中积累的成功经验和有效的教学方法，以便更加规范我们的教学内容，进一步提高教练员水平，并给广大太极拳爱好者提供在课外复习和自修的翔实而有针对性的辅导材料，我们下决心编好这套既准确实用又易学易记的武术教材。

这套教材在严格遵照国家体委中国武术研究院编写的各式太极拳（剑）套路规定要求的前提下，充分吸引我们在群众性教学中，对各定式的最明确的分解和最有效的教授方法，将解说内内容分项逐条解说清楚。

为了给读者提供最真实生动的形体变化示范，我们组织在这些套路的全国性比赛中的优胜者担任演练习员，为每一分解动作配置了生动的照片；并运用现代电脑制版技术将照片与表示动作运行方向的弧线结合起来。

又考虑到下盘的准确移动是全身运转正确、分清虚实的根基，很多分解动作还配置了两足位置和移动变换的示意图，为读者自行琢磨纠编提供了指导。

<<简化太极拳分解教学>>

作者简介

王信和，安徽合肥人，1947年生。

曾从事戏剧表演工作；在部队曾任排长、宣传队队长；转业后参加司法工作。

现任区法院审判委员会委员，行政审判庭庭长。

高级法官。

自幼在省庐剧团开始练功，掌握刀、枪、棍、剑和大刀，并从霍益仲习长拳与棍。

1982年起先后从合肥市武协余民建、罗志文、张自山、张家本、徐淑贞学习太极拳、剑等，1990年拜余建民为师，并开始辅导教学。

1997年参加全国武式太极拳竞赛套路培训班学习。

1994年安徽省“神行太保杯”太极拳、剑比赛中获集体太极拳第一名，1995年安徽省太极拳、剑锦标赛中，获个人太极剑第一名，1996年安徽省太极拳、剑锦标赛中获太极拳、剑两个第一名，1997年全国中老年太极拳锦标赛中获42式拳男子组冠军。

1998年安徽省太极拳，剑锦标赛中获太极拳、剑团体冠军，武式太极拳第一名。

1999年入编《中国民间武术家名典》。

为合肥市武术协会委员、教练员，武术二级裁判员。

<<简化太极拳分解教学>>

书籍目录

简化太极拳(二十四式)分解教学预备式 一、起势 二、左右野马分鬃 三、白鹤亮翅 四、左右搂膝拗步 五、手挥琵琶 六、左右倒卷 七、左揽雀尾 八、右揽雀尾 九、单鞭 十、云手 十一、单鞭 十二、高探马 十三、右蹬脚 十四、双峰贯耳 十五、转身左蹬脚 十六、左下势独立 十七、右下势独立 十八、左右穿梭 十九、海底针 二十、闪通臂 二一、转身搬拦锤 二二、如封似闭 二三、十字手 二四、收势 附一 练功前热身运动 附二 太极拳训练的基本技术和要求 附三 本书图例参考书目

<<简化太极拳分解教学>>

章节摘录

插图：

<<简化太极拳分解教学>>

编辑推荐

《简化太极拳分解教学:24式》：独家脚印图版，讲解透彻；DVD分解演示，易学易懂。

<<简化太极拳分解教学>>

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>