

## <<简化太极拳教程>>

### 图书基本信息

书名：<<简化太极拳教程>>

13位ISBN编号：9787534567292

10位ISBN编号：7534567297

出版时间：2009-8

出版时间：江苏科技

作者：于翠兰 编

页数：155

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>

## <<简化太极拳教程>>

### 前言

太极拳是中华传统文化的一朵奇葩。

它不仅是一种积极预防疾病、延年益寿的重要健身手段，也是一种陶冶性情、追求和谐的高雅文化活动，其中天人合一、崇尚自然的理念更是一般体育运动所无法替代的。

据不完全统计，太极拳运动目前已经传播到全世界150多个国家和地区，世界各国习练太极拳的人数众多，日本早在10多年前称太极拳练习者已逾百万。

随着21世纪全球经济文化一体化、信息化时代的到来，人们崇尚自然，追求和谐，渴望拥有文明与健康的理念更加深入人心，而太极拳运动正是顺应人们实现这一愿望的一种理想方式。

因此有理由说，太极拳不仅造福于中国人民，也造福于全人类，是中华民族奉献给世界的一项原创性的文化成果。

“简化太极拳”是由原国家体委于1956年组织部分专家，在“杨式太极拳”的基础上，按由简入繁、循序渐进、易学易记的原则加以简化、改编的一个太极拳规范套路，全套共分四段二十四式，所以又称“二十四式太极拳”。

它要求习练者做到：全神贯注，上下相随，虚实分明，连贯圆活，速度均匀，整套动作如行云流水，连绵不断，充分体现传统太极拳动作的柔和、缓慢、轻灵的特点，是学习太极拳的基础套路，也可用于一般性比赛。

简化太极拳历经50年，实践证明，它是众多太极拳流派中普及率最高、参与人数最多、传播最为广泛的一个套路。

但是，简化太极拳的教学与传播，多年来一直沿袭着“口授身传”的传统教学模式，教材与教法大多围绕传授者如何“教”，而忽视习练者“学”的内在过程，因而增加了学习难度，一部分人甚至难以坚持下去。

本教程在总结20多年教学经验的基础上，以提升太极拳文化内涵为主线，根据简化太极拳习练和技能形成的基本规律。

## <<简化太极拳教程>>

### 内容概要

太极拳是中华传统文化的一朵奇葩。

它不仅是一种积极预防疾病、延年益寿的重要健身手段，也是一种陶冶性情、追求和谐的高雅文化活动，其中天人合一、崇尚自然的理念更是一般体育运动所无法替代的。

随着21世纪全球经济文化一体化、信息化时代的到来，人们崇尚自然，追求和谐，渴望拥有文明与健康的理念更加深入人心，而太极拳运动正是顺应人们实现这一愿望的一种理想方式。

因此有理由说，太极拳不仅造福于中国人民，也造福于全人类，是中华民族奉献给世界的一项原创性的文化成果。

## <<简化太极拳教程>>

### 作者简介

于翠兰，教授，南京体育学院民族传统体育学科带头人，武术七段，国际级武术散打裁判员，兼任中国武术协会裁判委员会委员、江苏省武术协会委员。

曾发表论文十多篇，主编和参编教材多部，“简化太极拳教学改革研究与实践”获2004年江苏省高等教育教学成果一等奖；多次执

## &lt;&lt;简化太极拳教程&gt;&gt;

## 书籍目录

概述篇 一、太极拳简史 (一)名称的由来 (二)创始人 (三)流派 二、简化太极拳的创编  
 三、简化太极拳的特点 四、简化太极拳的功能 (一)促进生理机能健康 (二)促进心理健康  
 习练篇 一、简化太极拳动作分析 (一)头部(顶、颈、面)动作与要求 (二)躯干(胸、背、  
 腰、腹、臀)动作与要求 (三)上肢(肩、肘、腕、指)动作与要求 (四)下肢(裆、胯、膝  
 、足)动作与要求 二、简化太极拳套路学习 (一)第一组 基本动作 预备式 第一  
 式起势 第二式左右野马分鬃 第三式白鹤亮翅 (二)第二组 基本动作 第四式  
 搂膝拗步 第五式手挥琵琶 第六式倒卷肱 主要动作攻防含义 (三)第三组 基  
 本动作 第七式左揽雀尾 第八式右揽雀尾 主要动作攻防含义 (四)第四组 基  
 本动作 第九式单鞭 第十式云手 第十一式单鞭 主要动作攻防含义 (五)第五组  
 基本动作 第十二式高探马 第十三式右蹬脚 第十四式双峰贯耳 第十五式转身  
 左蹬脚 主要动作攻防含义 (六)第六组 基本动作 第十六式左下势独立 主要  
 动作攻防含义 (七)第七组 第十八式左右穿梭 第十九式海底针 第二十式闪通臂  
 主要动作攻防含义 (八)第八组 基本动作 第二十一式转身搬拦捶 第二十二式如  
 封似闭 第二十三式十字手 第二十四式收势 主要动作攻防含义 三、简化太极拳动作路  
 线示意图指导篇 一、习练与指导 (一)习练过程与方法 (二)学习难点举例 二、注意点与建  
 议 (一)初学者易出现的问题及改正方法 (二)学习建议

## <<简化太极拳教程>>

### 章节摘录

插图：

## <<简化太极拳教程>>

### 编辑推荐

《简化太极拳教程(修订本)》：健身、养生、防病、陶冶性情精细讲解，真人演练突出教、学特点，易懂易练

<<简化太极拳教程>>

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>