

<<多元循环太极拳>>

图书基本信息

书名：<<多元循环太极拳>>

13位ISBN编号：9787535776662

10位ISBN编号：7535776663

出版时间：2013-7

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：宋仁彬

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>

<<多元循环太极拳>>

内容概要

多元循环太极拳是根据太极开天辟地始于圆、圆顺自然、动分为二、阴阳消长、旋转循环、周而复始、生发万物、无穷无尽的基本原理，融合中国传统武术多种元素，采取旋转循环、周而复始独特运动方式的一种太极拳法。

它具有简单、高效、安全、活动占地小、能自我调控最佳运动量等特点。

本书第一章介绍了多元循环太极拳的涵义、特点和功效，论述了该拳为何适合全民健身、为何适合作为终生运动；第二章介绍了多元循环太极拳法的基本常识、多元循环太极拳动作解析；第三章介绍了多元循环太极拳的组合练习方法、循环练习方法。

全书彩色印刷，文字解说详细，图片直观明了，还配有作者亲身示范DVD，具有很强的实用性和指导性。

<<多元循环太极拳>>

作者简介

宋仁彬，15岁开始练习南拳，习武从未间断。

1972年入伍，1974年开始练习太极拳，1978年调入空军第五军后勤部，1979年考入中国人民解放军高级后勤学校（现为武汉军事经济学院），1981年调入后勤干部教导队任教官兼军体教官，期间学练了擒敌拳、捕俘拳、军体拳、长拳、八段锦、六段功以及匕首、短棍等兵器。

通过多年习武过程的切身体会，将太极拳的一些经典动作与军事体育拳术中部分简单适用的摔打擒拿动作，以及古老的导引、八段锦、易经筋等健身功法的基本元素融为一体，独创“多元循环太极拳”，得到了湖南师范大学体育学院教授、中国武术学会委员马明保的认同和较高评价。

<<多元循环太极拳>>

书籍目录

第一章 概述

第一节 多元循环太极拳

一、多元循环太极拳的涵义

二、多元循环太极拳的特点

三、多元循环太极拳的功效

第二节 多元循环太极拳与全民健身活动

一、全民健身活动的概念

二、武术健身在全民健身活动中的地位

三、多元循环太极拳可在全民健身活动中充分发挥作用

第三节 多元循环太极拳与终生运动

一、什么是终生运动

二、为什么要提倡终生运动

三、怎样保持终生运动

四、多元循环太极拳最适合终生健身

第二章 徒手武术基本常识

第一节 手形

一、拳

二、掌

三、勾

四、爪

五、肘

第二节 步形

一、弓步

二、马步

三、虚步

四、仆步

五、歇步

六、跪步

七、提膝

第三节 身形与面部表情

第四节 人体关节和要害部位

第三章 多元循环太极拳（上套）

第一节 动作名称（基本式）

第二节 图解（基本式）

第三节 循环式

第四章 多元循环太极拳（下套）

第一节 动作名称（基本式）

第二节 图解（基本式）

第三节 循环式

第五章 修炼问答

一、太极、太极图的含义

二、什么是太极拳？

太极拳与太极有何关联

三、太极拳是何人何时创造的

四、多元循环太极拳与其他风格的太极拳有何异同

<<多元循环太极拳>>

五、修炼多元循环太极拳有哪些要求

六、哪些人适合习练多元循环太极拳

七、多元循环太极拳难学吗？

怎样学？

怎样练

八、练习多元循环太极拳需要哪些时空和环境条件

九、修炼多元循环太极拳如何把握最佳运动量

十、习练多元循环太极拳能收获哪些好处

附录1 多元循环太极拳组合练习法

附录2 多元循环太极拳混合循环练习法

后记

<<多元循环太极拳>>

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>