

<<太极拳技理与训练>>

图书基本信息

书名：<<太极拳技理与训练>>

13位ISBN编号：9787536129535

10位ISBN编号：753612953X

出版时间：2004-2

出版时间：第2版 (2004年2月1日)

作者：罗红元

页数：441

字数：397000

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>

<<太极拳技理与训练>>

内容概要

本书修订版增辟了“开卷篇”，内容有二：一是“太极之光”和“罗基宏先生札记书信摘录”，这两个专章介绍作者父亲罗基宏先生习拳的经历及其有关太极拳技理的独到见解。

由于几年前得到顾留馨先生后人的馈赠，罗基宏先生与顾留馨先生生前交往的百多封书信失而复得，反映罗基宏先生太极拳底蕴的珍贵资料得以保存，使这两个专章内容因而得到丰富与充实，二是详细介绍了作者罗红元的习拳经历。

读者通过这两代人对太极拳的热爱、对真理的执着与追求，对于如何学好太极拳将会得到一些启示与借鉴。

修订版保留了初版“理论篇”和“训练篇”的框架。

“理论篇”中有关“太极拳阴阳范畴的几对关系”一章只做了少量的修改。

但在自制功夫的理论部分，则引入了全新的“气囊式弹性体”、“太极气势”和“太极预应状态”的理论，在更高层次上介绍了太极拳自制功夫功成之时的状态，介绍了在这一状态基础上发展太极拳运动素质的机理。

在制人功夫理论部分，则着重介绍了在“太极预应状态”的基础上，如何有效地运用太极拳运动素质的优势，通过精妙的技术、战术运用和心理调节，以达到制人的最终目的。

“训练篇”则是在相应的理论指导下，讲术了一系列的训练内容，着重介绍简单实用的训练方法和有效的检验手段，使练习者能在最短的时间内，可以迅速达到提高自制和制人功夫的水平。

本书参照教科书由浅入深、循序渐进的特点进行编写，既可作为太极拳自学指导书，也可作为太极拳训练的教材。

作者还计划根据本书的内容拍摄相应影像教材，以求达到更理想的教学效果。

<<太极拳技理与训练>>

作者简介

罗红元是著名太极拳家罗基宏先生第三子，从小随父习拳，深获父亲真传，并得顾留馨、雷慕尼等太极拳名家的悉心指导。

1982年毕业于广州体育学院武术专业，曾任华南师大体育系武术专业讲师。

1984年荣获武汉国际太极拳（剑）邀请赛金牌。

发表有《浅析太极拳内劲产生的有关机理》论文，在“全国首届太极拳论文研讨会”和“全国首届武术研讨会”获奖。

1988年罗红元应美国Newberry College邀请开设太极拳、气功讲座，同年应邀到加拿大卡尔加里市教学。

1991年与古岱娟在加拿大埃德蒙顿市共创“基宏太极拳学院”。

十几年于太极拳的研究、推广上，所有心力至深，不以依随旧说为足，而另辟蹊径，采取现代科学知识及现代语言，深入理解，阐述太极拳之本质及科学依据，培养出一大批太极拳、推手精英，在北美州以及中国的大型国际比赛中获得优异成绩。

罗红元曾出任加拿大国术总会会长、加拿大武术联合会全国会长、发起筹备全加武术团体联合总会并当选为第一副会长。

1997年及1999年在世界武术锦标赛上，分别出任加拿大国家武术队教练及加拿大国家散打队领队。

2001年考获国际武术裁判资格，1996年荣获埃德蒙顿市市长颁发的杰出贡献奖。

<<太极拳技理与训练>>

书籍目录

开卷篇 第一章 太极之光——记我的父亲罗基宏先生的太极奇缘 第二章 罗基宏先生札记书信摘录
第一节 学习太极拳的指导思想 第二节 太极拳的身法调节 第三节 内劲与运劲 第四节 虚实与双重
第五节 太极拳的技巧运用 第六节 太极拳的缠丝劲 第三章 我所走过的太极路理论篇 第四章 太极
拳阴阳范畴的几对关系 第一节 虚实关系 第二节 强弱关系 第三节 刚柔关系 第四节 快慢关系
第五节 动静关系 第五章 太极拳的自制功夫 第一节 “气囊式弹性体”模式和“太极气势”学说 第
二节 “太极预应状态” 第三节 “太极预应状态”与太极拳运动素质的关系 第六章 太极拳的制人
功夫 第一节 太极拳的制人技术 第二节 太极拳的制人战术 第三节 太极拳运动的心理要求训练篇
第七章 太极拳自制功夫的训练 第一节 “太极预应状态”形成与运动调节的训练 第二节 陈式太极
拳套路训练 第三节 杨式太极拳套路训练 第四节 太极拳器械功法训练示例 第八章 太极拳制人功夫
的训练 第一节 太极拳推手训练示例 第二节 控制“劲路”技法训练示例 第三节 踢、打技法训练
示例 第四节 摔法训练示例

<<太极拳技理与训练>>

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>