

<<武式太极拳简易28式>>

图书基本信息

书名：<<武式太极拳简易28式>>

13位ISBN编号：9787536474925

10位ISBN编号：753647492X

出版时间：2012-11

出版时间：四川科技出版社

作者：翟维传，翟世宗 编著

页数：121

字数：120000

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>

<<武式太极拳简易28式>>

内容概要

《武式太极拳简易28式》主要收录了落地梅花雪后香——武式太极拳、流伟百年的武式太极拳、武式太极拳的特点——老干梅花、武式太极拳的健康功效、武式太极拳基础功法、武式太极拳简易28式习练要点、武式太极拳简易28式拳法详解等内容。

<<武式太极拳简易28式>>

作者简介

翟维传，是武式太极拳第五代传人，太极拳大师，1942年出生于太极拳中兴发祥地——河北省永年县广府镇。

翟先生为当代武式太极拳代表人物之一，现任邯郸市武术协会荣誉主席，邯郸市武式太极拳学会会长，永年县太极拳协会副主席，永年县维传武式太极拳研究会会长等职。

翟先生自幼习拳，先后拜武式太极拳第四代传人魏佩林、姚继祖二位宗师门下，尽得二位恩师真传，五十年研练不辍，拳架、器械浑厚工整，尤善打手，著作烦丰，授徒甚众。

翟先生参加了国家对《武式太极拳竞赛套路》的编排工作，先后出版了《武氏太极拳系列教学光盘》一套（十一碟）和《武式太极拳术》等书。

翟世宗，武式太极拳第六代传人，国家一级社会体育指导员，太极拳教练，国家二级裁判员，永年县政协委员。

<<武式太极拳简易28式>>

书籍目录

第一章 落地梅花雪后香——武式太极拳

- 一、流伟百年的武式太极拳
- 二、武式太极拳的特点——老干梅花
- 三、武式太极拳的健康功效

第二章 武式太极拳基础功法

一、手型

1. 荷叶掌
2. 推掌
3. 捋掌
4. 撩掌
5. 切掌
6. 劈掌
7. 托掌
8. 按掌
9. 捶拳

二、步型

1. 虚步
2. 实步
3. 弓步
4. 跟步
5. 践步
6. 跌步
7. 独立步

三、身法

1. 含胸
2. 拔背
3. 松肩
4. 沉肘
5. 提顶
6. 吊裆
7. 裹裆
8. 护腕
9. 腾挪
10. 闪战
11. 气沉丹田
12. 尾闾正中
13. 虚实分明

第三章 武式太极拳简易28式习练要点

- 一、简而不陋，内容精练——简易28式的特点
- 二、如何练好武式太极拳简易28式
- 三、习练步骤和技术要点

.....

第四章 武式太极拳简易28式拳法详解

附录：武式太极拳简易28式连环图

<<武式太极拳简易28式>>

<<武式太极拳简易28式>>

章节摘录

版权页：插图：这一阶段的技术要求和练习要点：（1）心静体松 心静和体松是太极拳的基本修养。

只有消除身体的紧张和思想的杂念，不够调整，控制自己的身心状态，才能进入太极拳的修炼境界。

练习武式太极拳时，要求习练者身体放松，精神集中，呼吸自然。

要学会调整自己的身体和情绪，消除紧张，不但肢体要舒松，还要做到心神宁静有些初学者，认为“认真”就要多用力气，结果常常周身紧张僵硬，面红气喘，这已然违背了太极拳的特点。

也有人打拳三心二意，边打拳边思考问题，精神紧张，烦恼不断，自然也会影响锻炼效果。

（2）立身中正 打拳时要求中正安舒，端正自然，务必保持良好的体型、体态 无论是打拳时拱肩驼背、低头弯腰，还是动作紧张生硬、身体前俯后仰、摆臀扭胯等不良习惯都要认真及时纠正。

（3）型法准确 练拳时，初学者不要贪多求快、囫囵吞枣，切忌照猫画虎，似是而非 对每种型法的规格、要领都要清楚，一招一式力求准确。

常有人有先比划会动作，再追求规格的想法。

实践证明，改正错误的习惯比学习新动作更困难，因此，从一开始，练习者就应要求准确，宁可学得少一点，也要努力做得好一点。

（4）重心平衡 武式太极拳简易28式除少数动作重心有明显升降，大部分过程中保持屈腿半蹲状态，好像身体端正坐在自己腿上一般。

步法、移动要求一腿半屈支撑，稳定重心，另一腿轻轻移动，迈步如猫行。

这样不仅加大了运动量，也使动作轻灵、稳固、柔和，突出表现了太极拳的特点。

（5）柔和舒展 武式太极拳简易28式的姿势和动作应好似一个充满气的气球，既不能紧张生硬，也不能软缩干瘪，柔和而饱满，具有向外膨胀、支撑八面的张力，即为太极拳中所谓的“劲”，也就是所谓的“柔中寓刚”。

初学者一时间想掌握这种技巧比较困难，但应做到姿势舒展、动作柔和、柔而不硬、刚柔适度，在放松自然状态下，轻柔饱满地展现自身。

2熟练阶段：学习身法 在初步掌握的基础上，习练者经过反复练习不断强化，建立了较为牢固的运动性条件反射和动作定型，能够比较正确地完成技术动作。

动作的协调性和变化的准确性都有明显的提高，身体相对地放松下来了，对各种技术要领就会有进一步的了解。

接下来，在熟练阶段所要做到的就是针对练习中出现的问题、错误及时纠正，找出错误的原因。

在初步掌握技术动作的基础上不断地巩固提高，进一步掌握技术的细节，提高动作的协调性和连续动作的合理性，提高动作的练习质量，巩固已经建立起的动作定型。

这一阶段要求打拳完整协调，连续圆活，动作如行云流水，和谐流畅，不发生“断续”现象。

这也是衡量习练者技术熟练与否的重要标志。

<<武式太极拳简易28式>>

编辑推荐

《武式太极拳简易28式》由四川科学技术出版社出版。

<<武式太极拳简易28式>>

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>