第一图书网, tushu007.com

<<42式太极拳学与练>>

图书基本信息

书名：<<42式太极拳学与练>>

13位ISBN编号：9787537732901

10位ISBN编号：7537732906

出版时间：2009-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：李寿堂

页数：101

译者：张连友 注解

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

前言

42式太极拳，是1989年中国武术院为适应国际武术竞赛需要，规范套路，组织专家在48式太极拳的基础上编创成的国际武术太极拳竞赛套路。
有40个拳式，加上“起式”和“收式”共有42个拳势动作，因此，亦称为42式太极拳。
42式太极拳以传统杨氏太极拳为范，吸收了陈、吴、孙等太极拳流派的代表性拳势动作编排而成。
因此，42式太极拳具有陈、杨、吴、孙四种不同风格。
42式太极拳以现代科学为指导，根据生理学、人体结构平衡发展，较好地继承了传统太极拳轻松、柔和、圆活、自然、绵绵不断的动作风格，体现了体松心静、意领身随、刚柔相济的特点，并在此基础上加大了难度和运动量，从而形成舒展、圆活、均衡全面、生动简练的新套路。
42式太极拳与传统太极拳相比，更具有科学性和时代性。
其一，它吸收了四大太极拳门派的代表性拳势动作，规范了套路，为各门派所接受，同时适应了国内外太极拳的竞赛要求，便于太极拳的普及和推广；其二，它增加了左右拳势的平衡，弥补了传统套路的不足，更有利于健身；其三，它以杨氏太极拳拳势为主吸收了其他主要流派的代表性拳势动作，不仅使套路内容丰富，而且更具有观赏性，便于推广普及；其四，套路增加了难度和运动量，有利于太极拳的发展和竞技。
太极拳属于中国，更属于世界。
42式太极拳继承了传统，发展了传统，优于传统，它与时俱进，有利于太极拳走向世界、造福于全人类。

内容概要

42式太极拳与传统太极拳相比，更具有科学性和时代性。
其一，它吸收了四大太极拳门派的代表性拳势动作，规范了套路，为各门派所接受，同时适应了国内外太极拳的竞赛要求，便于太极拳的普及和推广；其二，它增加了左右拳势的平衡，弥补了传统套路的不足，更有利于健身；其三，它以杨氏太极拳拳势为主吸收了其他主要流派的代表性拳势动作，不仅使套路内容丰富，而且更具有观赏性，便于推广普及；其四，套路增加了难度和运动量，有利于太极拳的发展和竞技。

书籍目录

第一章 42式太极拳的运动特点及主要动作规格第一节 运动特点及风格特点第二节 42式太极拳的主要动作规格第二章 42式太极拳套路第一节 42式太极拳套路动作名称第二节 42式太极拳套路动作详解附42式太极拳动作布局路线图

章节摘录

插图：

编辑推荐

《42式太极拳学与练(中英文对照)》风格突出，内容充实，动作讲解规范，意念引导清晰，图文并茂，中英文对照，易学易懂，有益于健身。
去掉了原传统套路中过多的重复拳势动作，集中了传统套路中的主要结构和技术内容。

第一图书网, tushu007.com

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