第一图书网, tushu007.com

<<24式太极拳入门与提高>>

图书基本信息

书名：<<24式太极拳入门与提高>>

13位ISBN编号：9787537734004

10位ISBN编号：7537734003

出版时间：2010-11

出版时间：山西科技

作者：武冬

页数：325

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

面对一本不会说不会动的书，能学会练好24式太极拳吗？
肯定不能。
其实一本好的武术书应该是功夫者与功夫者的对话，前一个功夫者指具有实践的功夫，并用心血去写书的人，后一个功夫者指下功夫去看，用功夫去练的读书人。
看来，写书的人不仅要下功夫去写，而且还要写出会说会动的书来。
本书针对目前市场上同类书的情况以及太极拳的特点，在以下方面做了一番努力：1.详尽全面本书不仅介绍了24式太极拳的来历、特点，与传统太极拳的不同之处，而且还讲述了24式太极拳的拳理、具体动作的教与练、行拳要论等。
对每一个部分都有详细的讲解，如在教与练部分有体表教学、练习方法等，对动作分解部分和动作用法部分的每一个动作，甚至对每一个过渡动作都有5个方面的详细讲解。
2.科学系统在教学上，采用了体表教学，即利用人体表面器官、穴位、关节等，作为动作定位的客观参照物进行教学的一种方法，为读者提供了许多十分容易操作的方法，使读者可以无师自通。
在拳理上，采用了传统拳理与现代科学相结合的方法解说拳理，让读者明白动作为什么这样做。
在练习程序上，按照科学的步骤，先有教与练部分，就像真正的老师在上课，而且有相应的练习手段，随后是动作分解和动作用法的详细讲解。
相关拳论的科学解释，由浅入深，从开始初学的泛化阶段，逐渐过渡到分化直至精确化、自动化。
由于在初学的泛化阶段，不可能注意到动作的细节，所以在教与练中我们先是对每课所要学习的动作做一提示，讲明重点及难点，然后是相关的基础练习，最后是套路学习。
套路学习只安排动作分解名称，具体文字和图示大家可以根据自己需要参看第四章动作分解详讲。
最后，我们对太极拳中核心的拳理进行了科学的通俗易懂的论述，让读者真正理解太极拳的技术内涵。

内容概要

本书不仅介绍了24式太极拳的来历、特点，与传统太极拳的不同之处，而且还讲述了24式太极拳的拳理、具体动作的教与练、行拳要论等。
对每一个部分都有详细的讲解，如在教与练部分有体表教学、练习方法等，对动作分解部分和动作用法部分的每一个动作，甚至对每一个过渡动作都有5个方面的详细讲解。
　本书采用通俗易懂的语言，把深刻拳理揭示出来，并且有配套的练习方法，对初学和有一定基础的人来说都具有可读性，而且，书中内容也是由浅入深，既有适用于初学者的内容，又有对想进一步再提高者的指导内容。
对初学者来说，重点看动作的教与练，在动作分解部分，主要看动作做法和动作外形的要求。

第一图书网, tushu007.com

<<24式太极拳入门与提高>>

书籍目录

1 太极拳基础知识2 太极拳基本原理3 24式太极拳教与练4 24式太极拳动作分解详讲5 24式太极拳动作用法详讲6 24式太极拳动作连续图谱7 24式太极拳行拳要论8 练好教好24式太极拳实用问答

章节摘录

插图：【内意活动】意想上一动作不停，手指微上扬使整个手臂似波浪式运动，连绵不断。
接着再意想全身之“气”下沉于脚底，踝、膝、腰、肩、肘、腕、手指同时向下松沉采按。
两掌似按一浮漂入水，通过沉肩、垂肘、松身，力达掌心，有臌胀吐力之感，手与脚，膝与肘，肩与胯似一气相通。
【呼吸配合】接上势，深呼气，小腹微臌逆式呼吸。
【技击作用】对方抓我手腕后拽时，我听力后双手稍向前松力后化劲，用整力下按令其跌出。
或当对方推按我胸部时，含胸下按使用。
【教学要点】教学中发现学练者身型不正时，可用背靠墙，或用手点触百会穴、命门穴、两胯根纠正动作。
下按时，易出现手不动身体下落“死手”毛病，通过练习升降桩功和让学练者摸老师手臂体会，加以改正。
拳名释义：以身体躯干比喻为马之头部，将四肢比喻为马之头鬃，运动中身体舒展，两臂左右、上下和两脚左右、前后摆动，因似骏马奔腾而长鬃前后、左右摆动姿态而得名。
1.左野马分鬃，（1）丁步抱球：上体微向右转，身体重心逐渐移向右脚，接着身体再微向左方转动，胸中线对左前方；同时右手臂向上划弧，平屈于胸前，手心向下，左手心逐渐翻转向上经体前、在腹部处向右下方划弧至右手下，两掌心相对成抱球状；左脚随之收到右脚内侧，脚尖着地；眼看前方顾及右手（见图4-5、4-6）。

编辑推荐

《24式太极拳入门与提高(第3版)》：体表教学，连续图谱，快速入门，无师自通

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