

<<陈式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳>>

13位ISBN编号：9787538456554

10位ISBN编号：7538456554

出版时间：2012-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：程娜，方方 编

页数：159

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>

<<陈式太极拳>>

内容概要

陈式太极拳起源于河南温县陈家沟，由明末清初的陈氏第九，世陈王廷所创。陈式太极拳拳架舒展大方，步法轻灵稳健，身法中正自然，内劲统领全身，以缠丝劲为核心，动作以腰为轴，节节贯穿。运动如行云流水，连绵不断，发劲时松活弹抖，完整一气。深受广大太极拳爱好者的喜爱，成为普及程度较高的太极拳套路之一。《陈式太极拳（附光盘1张）》不仅从养生功法的角度讲解了习练陈式太极拳的好处，还着重介绍了陈式太极拳的竞赛套路，让读者一举两得。

<<陈式太极拳>>

书籍目录

第一章 陈式太极拳概述 第一节 陈式太极拳起源与发展 第二节 太极拳的运动形式、特点与动作要领
运动形式 运动特点 动作要领 第三节 太极拳与中国传统文化 太极拳与中国传统哲学 太极拳与儒家文化
太极拳与道家文化 太极拳与中医理论 太极拳与《孙子兵法》 太极拳与传统艺术 太极拳与文学
第二章 太极拳的传统理论基础 第一节 太极拳与阴阳学说 阴阳学说基本内容 阴阳学说对太极拳锻炼的指导
第二节 太极拳与五行学说 五行学说的基本内容 太极拳中事物之间的五行关系 第三节 太极拳与经络学说
经络学说的基本内容 经络学说在太极拳中的应用第三章 太极拳与健身医疗 第一节 生理调节功能
调运动系统的活动能力 对神经系统的调节 对心血管系统及呼吸系统的调节 对消化系统的调节
第四章 央视太极拳基本技术第五章 陈式太极拳竞赛套路第六章 太极拳的竞赛组织与评判

<<陈式太极拳>>

章节摘录

太极拳竞赛的编排与记录是赛前的一项重要基础工作，直接关系到比赛能否科学、合理、有序地进行。

因此，编排记录工作要细致周密，统筹兼顾。

既要保证参赛队员在相同的条件下发挥应有技术水平，又要考虑裁判员的劳逸结合。

在尽可能的情况下，项目编排也要注意到观众的需求。

编排的原则 （一）每场比赛的时间须大体相同。

（二）每场竞赛中，如设两个（或以上）比赛场地同时进行比赛时，两个（或以上）场地的比赛时间大体相同。

（三）同一项目的比赛应尽量集中在同一场或同一天比完，如不能完成比赛，则应安排同一裁判组在第二天的同一时间、场地进行。

（四）每场比赛对每一参赛队员来说最好只安排一项，若必须有两项，则应考虑有较宽余的间歇时间，以防止参赛队员过度疲劳或造成忙乱现象。

（五）每一项比赛的第一出场者，力求尽可能分散到不同参赛代表队中，如自然抽签结果不合理，应有相应的调整办法。

（六）同一组裁判员最好在每场次中担任一个场地比赛的裁判工作。

若必须兼任两个场地的裁判工作，则需要充分考虑调动的的时间，以确保竞赛的顺利进行。

排的步骤与方法 【熟悉竞赛规程】 依据竞赛规程中竞赛日期、日程、竞赛内容、竞赛办法及有关竞赛规定，拟出编排的基本方案。

.....

<<陈式太极拳>>

编辑推荐

陈式太极拳源于河南温县陈家沟的陈式太极拳，方方编著的《陈式太极拳(附光盘)》以陈式太极拳竞赛套路为主，并传统文化的内容融入其中，使全书内容构建更加丰富。

本书主要内容有陈式太极拳概述、太极拳的传统理论基础、太极拳与健身医疗、陈式太极拳的基本技术、太极拳的竞赛组织与裁判等。

书中内容配以图解、影像对陈式太极拳竞赛套路进行演示，随图以简要文字说明，做到简明扼要，清晰易懂，内容更加充实、更有新意。

<<陈式太极拳>>

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>