

## <<吴式太极拳>>

### 图书基本信息

书名：<<吴式太极拳>>

13位ISBN编号：9787538456561

10位ISBN编号：7538456562

出版时间：2012-8

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：方方，程娜

页数：159

字数：280000

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>

## <<吴式太极拳>>

### 内容概要

方方和程娜主编的《吴式太极拳(附光盘)》不仅从养生功法的角度讲解了习练吴式太极拳的好处，还着重介绍了吴式太极拳的竞赛套路，让读者一举两得。

## &lt;&lt;吴式太极拳&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 吴式太极拳概述

## 第一节 吴式太极拳起源与发展

## 第二节 吴式太极拳运动形式及特点

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

骨骼、肌肉及关节活动

## 第二节 心理调节功能

## 第四章 吴式太极拳基本技术

## 第一节 身形、身法

身形

身法

## 第二节 手形、手法

手形

手法

## 第三节 步形、步法

步形

步法

## 第四节 桩法

桩法

## 第五章 吴式太极拳竞赛套路

## <<吴式太极拳>>

第一段

第二段

第三段

第四段

### 第六章 太极拳的竞赛组织与评判

#### 第一节 太极拳竞赛的组织工作

制定竞赛规程

成立竞赛组织机构

裁判队伍组织与职责

#### 第二节 太极拳竞赛的编排与记录

编排的原则

编排的步骤与方法

编排组的记录

#### 第三节 太极拳竞赛通则与评分

竞赛通则

评分方法与标准

#### 第四节 太极拳竞赛的

裁判方法

对动作质量分的评判

对整套演练水平的评判

对难度动作的评分

对其他错误的扣分

## <<吴式太极拳>>

### 编辑推荐

方方和程娜主编的《吴式太极拳(附光盘)》不仅从养生功法的角度讲解了习练吴式太极拳的好处，还着重介绍了吴式太极拳的竞赛套路，让读者一举两得。

<<吴式太极拳>>

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>