# <<简易24式太极拳>>

#### 图书基本信息

书名:<<简易24式太极拳>>

13位ISBN编号: 9787546405353

10位ISBN编号:7546405351

出版时间:2011-11

出版时间:成都时代

作者:宋玉鹏

页数:89

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

## <<简易24式太极拳>>

#### 内容概要

《简易24式太极拳》由太极武术名师宋玉鹏先生亲自演示。

宋玉鹏先生出身于历史文化名城徐州的一个武术世家,自幼随父习武,勤学苦炼,后又得多位名师指点,武功更是精进,在太极武术界甚有名望。

宋先生自1975年开始太极拳教学生涯以来,诲人不倦,多次获得省级、国家级优秀教练称号。

宋玉鹏先生现为国家武术六段,国家级社会体育指导员,曾七次带队参加全国比赛,均获得优异成绩 ,同时也培养出数位太极拳、剑全国冠军和一批后起之秀,深得众多学子尊敬和爱戴,誉满全国。

《简易24式太极拳》图文并茂、名师示教、通俗易懂,较为系统地介绍了杨式24式简易太极拳的历史背景及发展历程,详细地展示了简易太极拳的基本功及其套路动作,循序渐进,由简入繁,是一本难得的太极拳人门教材。

希望读者能从本书中了解到太极拳的知识及其技法,从而达到修身养性、舒展意气、减缓压力、健身强体的目的,生活得更加健康、美好!

## <<简易24式太极拳>>

#### 作者简介

宋玉鹏,1938年生于历史名城徐州的武术世家,自幼随父亲宋延顺先生习武。

后拜在著名武术大师钱树樵大弟手武林名师张仁甫门下,又得同门王秀山、耿继义、宿本初等师权的 指点教诲,潜心研练形意、八卦等拳术。

20世纪70年代随著名武术家石佩文先生继续研习太极、形意拳械,后经耿继义先生介绍,得以拜入杨式太极第四代传人、上海著名的武学宗师褚桂亭先生门下,得先生悉心指导,太极功夫大进。

年复一年,勤修苦练,武功日渐精绝,并逐步形成(动作舒展大气,身法灵活多变,发劲松活冷弹)的独特个人风格。

早在20世纪80年代中期,宋先生就参加了当时级别最高的全国武术北赛,并分别于1986年10月在首届全国太极拳北赛中获得了太极誊、剑的第三名,1987年10月在第二届全国太极拳比赛中获得太极剑的第二名。

近40年来,宋先生在推广、普及太极拳运动中亦培养出众;出类拔萃的弟子。

# <<简易24式太极拳>>

#### 书籍目录

- 第一章 易学易练天下传——简易二十四式太极拳
  - 一、源自杨式的简易24式太极拳 二、练习步骤
  - - 1.步法和单个动作的练习是练好太极拳的基础
    - 2.完整套路练习应气势流畅,内外相合
  - 三、注意事项
- 第二章 简易二十四式太极拳基础功法

  - 一、手型二、掌法三、拳法
  - 四、身型
  - 五、身法
  - 六、步型
  - 七、步法
  - 八、腿法

第三章 简易二十四式太极拳拳法详解 附录

### <<简易24式太极拳>>

#### 章节摘录

版权页: 插图: 初学者刚开始练习时,往往手脚不能兼顾,动作脱节,四肢与躯干不能协同,转 折过渡显得很生硬,用力忽轻忽重等。

在太极拳术语中,这被称为"断劲"。

"断劲"现象的出现与否,是衡量一个人是否完整掌握太极拳套路和技术熟练度的重要标志。

总的来说,24式太极拳套路演练要完整协调,连贯圆活,动作如行云流水,自然流畅,表现出整套动作的协调性和完整性。

学练时,周身要形成一个整体,手、眼、身、步要协调配合。

学太极拳,还要求动作和顺圆活,动作之间衔接自然。

这就要求我们特别要重视腰部和手臂的旋转,以腰为轴带动四肢,以臂为轴牵引两手,让手脚动作和 躯干连成一体。

动作之间的衔接要有绵延不断之感,不能有明显的停顿。

初学者为了便于对照,一般都是从分解动作开始学起。

当动作熟练以后,就一定要消除动作衔接时割裂和生硬的痕迹。

前一动作完成之时,就是后一动作开始之时,要能做到"势断劲不断"、"劲断意不断",切忌动作生硬突然、急起急停。

动作之间要保持意念和气势连惯性,再由腰腿带动四肢,逐渐过渡。

刚开始学练太极拳时,只要求呼吸通畅自然,不必随动作而呼吸。

当技术提高以后,就可以有意识地引导呼吸与动作配合,使动作和劲力得到更好的协调。

这种呼吸被称为"拳势呼吸"。

当动作由实转虚时,应当有意识地吸气,以利于动作转换;当动作由虚转实时,应当有意识地呼气,以气助力。

但要特别注意一点,不是说有了拳势呼吸就不要自然呼吸了,只有将拳势呼吸和自然呼吸有机结合, 将二者的调整呼吸作为过渡,才能保证气随所动,顺乎自然。

## <<简易24式太极拳>>

#### 编辑推荐

《简易24式太极拳》由太极武术名师宋玉鹏先生亲自演示。

宋玉鹏先生出身于历史文化名城徐州的一个武术世家,自幼随父习武,勤学苦炼,后又得多位名师指点,武功更是精进,在太极武术界甚有名望。

宋先生自1975年开始太极拳教学生涯以来,诲人不倦,多次获得省级、国家级优秀教练称号。

宋玉鹏先生现为国家武术六段,国家级社会体育指导员,曾七次带队参加全国比赛,均获得优异成绩 ,同时也培养出数位太极拳、剑全国冠军和一批后起之秀,深得众多学子尊敬和爱戴,誉满全国。

# <<简易24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