第一图书网, tushu007.com

<<大学太极拳教程>>

图书基本信息

书名：<<大学太极拳教程>>

13位ISBN编号：9787560841830

10位ISBN编号：756084183X

出版时间：2009-11

出版时间：同济大学出版社

作者：胡志麟，邬立民　主编

页数：129

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

太极拳是东方体育的典型代表，也是我国优秀的民族文化遗产。
与强调人与外界的对立与抗争、向人体极限挑战的西方体育不同，太极拳更强调技与艺的完美组合，注重内外兼修，追求身与心、机体与自然以及自身机体的平衡协调之整体效益的价值观，处处体现着中华民族传统体育的特点和优势，同时也闪烁着民族文化的光辉。
“ 详推用意终何在？
延年益寿不老春 ”，我国古代人民很早就认识到太极拳的健身养生价值。
越来越多的实验研究证明，长期练习太极拳可以提高人体神经、免疫、呼吸、循环、运动、消化系统的功能，调节人体生理机能，治疗生理疾病；此外，太极拳中正安舒、心静体松的运动特点，使其在改善人体心理健康方面具有西方体育无可比拟的优越性。
现代研究表明，太极拳锻炼可以治疗抑郁、焦虑、睡眠障碍等心理疾病。
对快节奏和充满压力的现代社会来说，太极拳无疑是一剂心理良药。
太极拳运动强度适中，老少皆宜，是终身体育的最佳选择。
在高校中开展太极拳，可以在提高大学生生理和心理健康水平的同时为其终身体育打下基础。
太极拳不但可以强身健体，防身自卫，更为称道的是其教育功能。
太极拳讲究体悟，在精益求精的身体练习中，不断发掘技术内涵，同时也是参悟人生哲理、培养品德、提高人的精神修为的过程，达到“ 德 ”与“ 艺 ”的统一。

内容概要

本教程是在总结多年教学经验的基础上。
根据运动技能形成的基本规律，通过阐述太极拳技术基本原理，并融会现代科学知识，进行太极理论探索，凝结成的新科研成果。
全书共分三章。
第一章太极拳概述，主要介绍了太极拳的起源、发展，运动形式及特点，太极拳的健身原理以及24式简化太极拳的创编和特点；第二章24式太极拳教学，对学习内容进行重新分割和组合，以降低学习难度，并逐步完成动作技能的学习和知识技能的内化整合；第三章太极拳探研，是在多年太极拳练习的基础上，对切身体悟和心得的高度概括和总结。
　　本教程除了以往教材包含的基础知识和套路教学以外，还增加了知识拓展，网站链接，疑难解答，传统文化欣赏，练习题。
此外，还配有多媒体计算机辅助教学课件。

<<大学太极拳教程>>

书籍目录

序第一章　太极拳概述　第一节　太极拳释义　第二节　太极拳的起源和发展　第三节　太极拳的运动形式及特点　第四节　太极拳的健身价值　第五节　太极拳的身体姿势第二章　24式太极拳教学　第一节　24式太极拳教学特点　第二节　24式太极拳教学过程和教学方法　第三节　24式太极拳的基本技术　第四节　24式太极拳图解教学　一、起势　二、左右野马分鬃　三、白鹤亮翅　四、左右搂膝拗步　五、手挥琵琶　六、倒卷肱　七、左揽雀尾　八、右揽雀尾　九、单鞭　十、云手　十一、单鞭　十二、高探马　十三、右蹬脚　十四、双峰贯耳　十五、转身左蹬脚　十六、左下势独立　十七、右下势独立　十八、左右穿梭　十九、海底针　二十、闪通臂　二一、转身扳拦捶　二二、如封似闭　二三、十字手　二四、收势第三章　太极拳探研　第一节　太极拳的呼吸　第二节　太极拳的反作用力　第三节　太极拳的力量　第四节　利用反作用力来检验太极拳姿势　第五节　太极拳的圆弧运动　第六节　太极拳的凸曲面与凹曲面　第七节　太极拳的运动量　第八节　动中求静　第九节　推手浅说　第十节　解读“虚领顶劲”　第十一节　米字格　第十二节　太极拳与太极图

章节摘录

插图：1.国际太极拳年会国际太极拳年会，是由地方人民政府举办的国际性太极拳界学术理论研讨、技术交流切磋的会节形式活动，宗旨是促进太极拳的普及与发展，增进国际国内太极拳届的团结和友谊。
1992年至1994年每年一届，1996年后两年一届。
年会举办的前几届，由国家武术协会、国家武术运动管理中心批准，河南省旅游局、河南省体育局主办，焦作市人民政府协办，温县人民政府承办。
自1992年至1998年，前五届（1992、1993、1994.1996、1998）在太极拳发祥地温县举行。
2000年第六届年会由河南省体育局、旅游局主办，焦作市人民政府承办，温县人民政府协办，在焦作市举行，改名为“中国·焦作（温县第六届）国际太极拳年会”。
从2002年起，由国家武术协会、国家武术运动管理中心批准改名为“中国·焦作第二届国际太极拳年会”，由河南省体育局主办，焦作市人民政府承办。
2005年第三届更名为“中国·焦作国际太极拳交流大赛”。
成为固定的国际太极拳盛会。
2.世界太极拳健康大会世界太极拳健康大会是为了更好地弘扬中华民族优秀传统文化，宣传、推广和普及太极拳这一科学健康的体育健身运动，倡导科学健身观念，促进中外文化交流而举办。
每四年一届，目前已举办两届。
2001年3月21日至26日由国家体育总局武术运动管理中心、海南省三亚市人民政府和中国武术协会共同主办，三亚市武术协会、三亚市旅游投资有限公司和海南南山旅游发展有限公司承办的“首届世界太极拳健康大会”在三亚隆重举行。

编辑推荐

《大学太极拳教程》是由同济大学出版社出版的。

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