

<<太极养生>>

图书基本信息

书名：<<太极养生>>

13位ISBN编号：9787562445517

10位ISBN编号：7562445516

出版时间：2008-11

出版时间：重庆大学

作者：吴必强//许定国

页数：278

字数：462000

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>

## <<太极养生>>

### 前言

《中国武术运动双语教学展示工程系列教材》(下称“教材”)是为适应中国武术运动全面走向世界的需要,为中外武术爱好者、体育专业和大中小学师生、武术教练员和运动员、各类武术学校师生和培训班学员,以及体育科研人员学习研究中国武术,克服语言障碍,了解中国武术文化的需求而创编的汉英双语武术精品教材。

中国武术源远流长,博大精深。

教材采用深入浅出、易学易记、中英文对照的方法,将图文教材与影视教材(DVD)相结合,运用立体教学手段,以《武术基本功》《散打基础》《套路基础》《防身术》和《太极养生》为基础教材,全方位地展示中华武术文化精髓。

每个部分均邀请全国武术冠军、武术搏击高手或正宗流派传人以及著名武术专家进行技术演练和教学示范。

由担任武术教学训练工作30余年的中国武术七段、武术副教授吴必强先生组织撰稿和拍摄工作,权威性地保证学习者获得原汁原味的武术技法传承。

## <<太极养生>>

### 内容概要

太极与养生，是两个相关、相近的中国传统体育养生项目。

本教材采用图文教材与影视教材相结合的立体教学手段，由权威人士进行技术表演和教学示范，主要内容包括：八式太极拳、二十四式太极拳、健身气功八段锦和导引养生功舒心平血功。

本书利用大量图片深入浅出地介绍了太极养生的套路、功法，文字采用双语左右配合，图片采用真人实拍，让人一目了然。

## <<太极养生>>

### 作者简介

吴必强，大学本科，学士，副教授，中国武术七段，国家一级武术裁判，一级拳击裁判，北京体育学院武术专业毕业。

在武术文献中,主要著作有《汉英武术词汇》一书,该书填写了国内、外没有武术类语言工具书的空白，原国家武术研究院理论研究室主任夏柏华教授（现任中国体育科学学会武术分会副主任）为该书作序；并在《成都体育学院学报》、《中华武术》、《武魂》、《武林》、《体育报》等多家报刊杂志发表武术论文、文章和图片近100篇（幅）；其中，《关于开展大学生武术散打竞赛的可行性研究》一文，在香港《中国学校体育学报》2002年第一期发表。

许定国，重庆大学体育学院副院长、副教授。

## &lt;&lt;太极养生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 走进武林第二章 太极养生的概念、特点与作用 一、太极养生的概念 二、太极养生的特点与作用第三章 太极养生的分解教学与呼吸配合 第一节 八式太极拳 一、八式太极拳动作名称 二、八式太极拳的分解教学与呼吸配合 三、八式太极拳的教学原则与方法 第二节 二十四式太极拳 一、二十四式太极拳(简化太极拳)动作名称 二、二十四式太极拳(简化太极拳)分解教学与呼吸配合 三、二十四式太极拳(简化太极拳)教学原则与方法 第三节 八段锦 一、八段锦动作名称 二、八段锦的分解教学与呼吸配合 三、八段锦的教学原则与方法 第四节 舒心平血功 一、舒心平血功动作名称 二、舒心平血功的分解教学与呼吸配合 三、舒心平血功的教学原则与方法第四章 太极养生的教学与训练展示 第一节 教学与训练的原则 一、科学性与思想性相结合原则 二、传授知识与增进健康相结合原则 三、直观、思维与实践相结合的原则 四、统一要求与区别对待相结合原则 第二节 教学与训练注意事项 一、重视教学的计划性 二、防止出现偏差 三、注意对教学环境的处理 四、注意语言和示范的合理运用 第三节 教学与训练的结构分析 一、准备部分 二、基本部分 三、整理方法 第四节 太极养生的教学与训练安排 .....附录 汉英套路基础常用词汇与日常用语

## <<太极养生>>

### 章节摘录

第一章 走进武林中国武术，是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为素材，遵照攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等规律，组成套路，或在一定条件下遵照一定的规则，两人斗智较力，形成搏斗，以此来增强体质、培养意志、训练格斗技能的体育运动。

中国武术，是中华民族在长期的历史演进过程中不断创造、逐渐形成的一种博大精深的民族传统体育运动项目，是中华民族在长期生活与斗争实践中逐步积累和丰富起来的一项宝贵的文化遗产。

在原始社会，兽多人少，自然环境十分恶劣，在“物竞天择，适者生存”的严酷斗争中，人们自然产生了拳打脚踢、指抓掌击、跳跃翻滚一类的初级攻防动作。

后来又逐渐学会了制造和使用石制或木制工具作为武器，并且产生了一些徒手的和使用器械的搏斗捕杀技能，武术的萌芽由此产生。

<<太极养生>>

编辑推荐

《太极养生》：中国武术运动双语教学展示工程系列教材。

<<太极养生>>

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>