

## <<太极拳运动与健身>>

### 图书基本信息

书名：<<太极拳运动与健身>>

13位ISBN编号：9787564317300

10位ISBN编号：7564317302

出版时间：2012-01-01

出版时间：范维 西南交通大学出版社 (2012-05出版)

作者：范维 著

页数：166

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>

## <<太极拳运动与健身>>

### 内容概要

太极文化起源于太昊伏羲氏。

当时伏羲氏来到黄河南岸的岷山台上，观天察地，凝思万物，见河中龙马负图，两股清浊之水拧动向  
前，意识到宇宙是个太极浑孰圆，由太极生阴阳，阴阳生四象，四象生八卦，以识自然社会。

据《周易·系辞传》记载：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”

“八卦”即乾、坤、巽、兑、艮、震、离、坎，是指宇宙中天、地、风、雷、水、火、山、泽为代  
表的八种自然现象，以八卦的形式来推测自然和人事变化；“四象”指春、夏、秋、冬四时；“两仪”  
指的是天、地（或指阴、阳二气）；“太极”在“两仪”之前而生，故而“太极”就是宇宙天地的  
始基或本原。

## <<太极拳运动与健身>>

### 书籍目录

第一章 太极拳运动的形成与发展 一、太极拳的形成 二、太极拳的发展 三、太极拳的主要流派及特点  
第二章 太极拳运动的形式、特点、功能作用 一、太极拳运动的形式 二、太极拳运动的特点 三、太极拳运动的功能作用 四、太极拳运动与养生 五、太极拳延年益寿  
第三章 太极拳的基本功 一、太极拳的手型、手法 二、太极拳的步型、步法 三、太极拳的腿法 四、太极拳的桩步  
第四章 太极拳的训练原则 一、主导性与主动性相结合 二、自然性与渐进性相结合 三、直观性与整体性相结合 四、用意领悟与练养相结合 五、传授技术与培养能力相结合  
第五章 太极拳的训练方法及要点 一、太极拳的训练方法 二、太极拳的练习步骤和要点  
第六章 预防太极拳练习时的运动损伤 一、尽可能掌握规范的太极拳动作 二、规范的动作应有正确的练习方式 三、合理安排运动次数 四、重视练习前的准备活动和练习后的整理活动 五、练习中要有适当的时间间隔,以达到合理的运动量 六、注意对膝关节的保护  
第七章 太极拳竞赛套路 一、二十四式太极拳 二、三十二式太极拳 三、四十二式太极拳参考文献

## <<太极拳运动与健身>>

### 编辑推荐

《太极拳运动与健身》编著者范维。

太极文化起源于太昊伏羲氏。

当时伏羲氏来到黄河南岸的岷山台上，观天察地，凝思万物，见河中龙马负图，两股清浊之水拧动向前，意识到宇宙是个太极浑孰圆，由太极生阴阳，阴阳生四象，四象生八卦，以识自然社会。

据《周易·系辞传》记载：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”

“八卦”即乾、坤、巽、兑、艮、震、离、坎，是指宇宙中天、地、风、雷、水、火、山、泽为代表的八种自然现象，以八卦的形式来推测自然和人事变化；“四象”指春、夏、秋、冬四时；“两仪”指的是天、地(或指阴、阳二气)；“太极”在“两仪”之前而生，故而“太极”就是宇宙天地的始基或本原。

<<太极拳运动与健身>>

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>