

<<中华太极拳>>

图书基本信息

书名：<<中华太极拳>>

13位ISBN编号：9787807059561

10位ISBN编号：7807059567

出版时间：2009-4

出版时间：成都时代

作者：童红云

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>

## &lt;&lt;中华太极拳&gt;&gt;

## 前言

太极拳是以技击动作为素材，以套路、推手为运动形式，以轻灵、柔和、缓慢为运动特色，融防身健体、祛病养性为一体的一项体育运动，是我国宝贵的文化遗产的一部分，堪属东方文化之瑰宝，深受国内外爱好者推崇和喜爱，受益者、探究者遍及海内外。

鉴于太极拳良好的健身修性效应和推广价值，继1956年国家体委推陈出新24式简化太极拳后，为适宜竞赛需要，中国武术研究院于1985年组织相关专家、教授，在24式简化太极拳的基础上，按照传统性、科学性、竞赛性的原则，创编了太极拳首套国际标准竞赛套路——中华24式太极拳，为太极拳竞赛标准化、国际化首开了先河，是太极拳由健身功能向竞技功能发展的一次有益的试赏，具有重要的推广和应用价值。

中华24式太极拳竞赛套路整套动作柔和舒缓、灵活连贯、刚柔相济、气势恢宏，既保留了杨式大架的基本特点，又突出了简洁合理、对称均衡、由浅到深、由表及里等适宜竞赛的基本要求，具有特殊的演练观赏和竞赛价值，一经推出，备受太极拳爱好者青睐。

中华24式太极拳是集健身修养和表演功能为一体的一套最普及的太极拳竞赛套路，也是国内外太极拳爱好者所推崇的具有竞技特色的入门教材。

长期练习和参加相关竞赛活动，不仅可以强筋壮骨，延年益寿，同时可以开拓视野、结交挚友、调节感情、交流技艺，进而提高生活质量和品味，促进人生的情趣和风采。

该拳由太极拳正宗传人、全国武术太极拳（剑）锦标赛蝉联冠军童红云女士亲自执教。童红云女士毕业于武汉体育学院武术专业，民族传统体育专业硕士学位；在从事太极拳学习和教授二十余年中，勇毅力行、务实宽厚、敬业守责、严谨治学，深得学练者爱戴。由于教授得法，曾培养出太极拳全国冠军和相当一批后起之秀，受其教授和指导的国内外太极拳爱好者人数众多，对太极拳的继承和推广工作做出过有益的贡献，名誉海内外。

## &lt;&lt;中华太极拳&gt;&gt;

## 内容概要

柔和舒缓、易学易练——24式太极功架的风格及编排特点 1956年，中国国家体委（后改组为国家体育总局）将杨式太极拳按照内容简明、先易后难、循序渐进的原则，选择重要内容进行重新编排，保留太极拳的传统风格，突出群众性和健身性，编写出24式简化太极拳。

在风格上，它保留了杨式大架外形舒展大方，中正圆满；动作和顺自然，简洁连贯；气势恢弘大度，浑厚凝重的特点。

在编排上，虽然24式太极拳的全部动作均选自传统杨式太极拳，但删减了重复动作，动作结构由简而繁、由易到难，体现了由浅入深、循序渐进的教学原则。

以深厚功力筑太极之基——24式太极拳竞赛套路的基本动作技法 手型·掌法·拳法·步型·步法·腿法 圆活连贯、易学易练——太极拳国家竞赛套路24式拳谱 套路结构与技术特点详细解析·各式动作分解演练·全套动作演示 活血健身·调气益肺·强心健脑·壮骨生髓·固肾增寿 【高清DVD教学版，中文简繁体可选字幕】：太极正宗传人、全国太极冠军童红云亲授中华太极拳国家竞赛套路24式，各式动作分解演练、全套动作正面背面完整演示、套路结构与技术特点详细解析。

## <<中华太极拳>>

### 作者简介

童青红，师从中华武术百杰李秉慈先生。

武汉体育学院武术系研究生，自幼习武。  
十岁时入体工队开始专业武术训练，练习刀、枪、剑、棍、太极拳等，多次出入香港、台湾、新加坡等地进行武术表演。  
其中主攻吴式太极拳十几年。

在全国武术太极拳、太极剑锦标赛中，

## &lt;&lt;中华太极拳&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 竞技与健身并重的24式简化太极拳 一、由实用健身走向竞技的太极拳 二、24式太极拳竞赛套路的风格特点及编排特点 三、强身健体，调心养性——24式太极拳竞赛套路的功用 四、循序渐进、由外引内——24式太极拳竞赛套路习练指南第二章 24式太极拳竞赛套路的基本动作与技法 一、基本手形 二、主要手法 三、基本步形 四、主要步法 五、主要腿法第三章 太极拳国家竞赛套路24式拳谱 第一式：起势 第二式：左右野马分鬃 第三式：白鹤亮翅 第四式：左右搂膝拗步 第五式：手挥琵琶 第六式：左右倒卷肱 第七式：左揽雀尾 第八式：右揽雀尾 第九式：单鞭 第十式：云手 第十一式：单鞭 第十二式：高探马 第十三式：右蹬腿 第十四式：双峰贯耳 第十五式：转身左蹬腿 第十六式：左下势独立 第十七式：右下势独立 第十八式：左右穿梭 第十九式：海底针 第二十式：闪通臂 第二十一式：转身搬拦捶 第二十二式：如封似闭 第二十三式：十字手 第二十四式：收势附录：太极拳大事记

## &lt;&lt;中华太极拳&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：从20世纪50年代起，中国大陆开始开展普及性的群众体育活动，太极拳作为一个健身项目，受到越来越多人的喜爱。

1956年，中国国家体委决定将流行较广、适应性较强的杨式太极拳，按照内容简明、先易后难、循序渐进的原则，选择重要内容进行重新编排，保留太极拳的传统风格，突出群众性和健身性，编写出24式简化太极拳，并很快推广到全国各地。

24式太极拳的出现，实际上是对传统太极拳的挑战。

如果传统太极拳得不到改变，就只能在少数人中传播。

1972年中日邦交正常化之后，在1974年6月5日至6月10日期间，日本组织了一个15人的代表团来北京学习太极拳。

此后一直N1980年，日本每年都派出全国性的代表团来中国学习太极拳。

到1984年，日本举办了第一届全国武术、太极拳比赛，参加太极拳比赛的人数比其他项目的总和都要多出几倍。

第二年，日本再次举办了第二届日本全国武术、太极拳比赛，使太极拳从此走上竞赛之路。

1985年~1988年，中国先后在哈尔滨、太原、孝感、桂林四个城市举办了四届全国太极拳专项比赛。比赛的套路有繁有简（如24式、48式、66式），流派、拳种各不相同，时间有长有短，动作的难度也不一样，因此产生了很多问题。

它与竞赛原则不相符合，必须予以改进。

因为竞赛必须是在同等条件下的公平竞争，从步法、腿法、手法、难度到所用时间，都要用同等条件来衡量，这样就要求有统一的竞赛套路。

由此可见，太极拳由实用健身逐渐走向竞赛是发展过程中的必然现象。

1988年，为了进一步推动太极拳运动，国家体委中国武术研究院组织有关专家、教授，在原有陈式、杨式、吴式、孙式、武式五派太极拳套路动作的基础上，按照传统性、科学性、竞赛性的原则，创编出各式统一的竞赛套路。

其中24式太极拳竞赛套路是第一套由国家统一规定的国际标准太极拳套路，它动作结构简单、数量合理、内容充实、易学易练，备受太极拳爱好者青睐，是最普及的太极拳套路。

24式太极拳竞赛套路简单易学，在国内外广泛流传，不仅成为了国内外太极拳爱好者推崇的入门功法，而且对太极拳走向世界发挥了积极作用。

在1990年第十一届北京亚运会开幕式上，中国和日本的1500名太极拳爱好者进行了精彩的24式太极拳联合表演。

后来，在天安门广场、三亚等地还举行了万人24式太极拳表演。

## <<中华太极拳>>

### 编辑推荐

《中华太极拳:国家标准竞赛套路24式(修订版)》为第一套由中国原国家体委统一组织编排的太极拳国际标准竞赛套路,动作柔和缓慢、圆活连贯、易学易练,备受太极拳爱好者青睐,是最普及的太极拳套路,也是全球太极拳爱好者所推崇的入门教材。

<<中华太极拳>>

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>