

<<48式太极拳及其防身应用>>

图书基本信息

书名：<<48式太极拳及其防身应用>>

13位ISBN编号：9787810511711

10位ISBN编号：7810511718

出版时间：1998-03

出版时间：北京体育大学出版社

作者：陈占奎

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>

<<48式太极拳及其防身应用>>

前言

太极拳是中华体育文化遗产之一，是传统养生术的瑰宝。

它动作缓慢、柔和、自然，运动节律似行云流水，具有明显的健身和医疗作用，深受国内外人们的喜爱。

四十八式太极掌是国家体委在二十四式太极拳广泛开展的基础上，为适应广大群众的进一步要求而创编并颁布的第二套太极拳。

它以场式太极拳为基本框架，吸收了其他太极拳的精华，使内容更充实，结构更严谨，布局更合理，且套路长短适中，被人们誉为是一套非常优美的太极拳。

本书是为了满足初学者自学自练四十八式太极拳的需要而写的。

它全面介绍了习练太极拳的基本要求和方法，并以分解教学为基础，将每一势分成若干小节，每一小节均有图解和要领提示，可一目了然。

初学者只要按本书介绍的方法自学，很快即可掌握。

此外，本书还详述了四十八式太极拳的攻防含义及技击应用，以二人攻防对打的形式进行了圈解说明，不但能生动形象地帮助读者理解四十九式太极拳的主要招势动作，而且还可以学习攻防技击技术，达到防身抗暴的目的。

因此本书既是为健身自学四十九式太极拳的入门捷径，又是习练防身技巧的好教材。

本书如有不当之处，诚望同仁们提出宝贵意见。

编者 1997年2月

<<48式太极拳及其防身应用>>

内容概要

《四十八式太极拳及其防身应用》共三章内容，主要介绍了太极拳身体势的基本要求，太极拳练习的基本要求，四十八式太极拳教学方法与图解，四十八式太极拳的防身用法。可供武术爱好者参阅。

<<48式太极拳及其防身应用>>

书籍目录

第一章 概述 第一节 太极拳身体姿势的基本要求 一、头部 二、躯干 三、下肢 四、上肢
 第二节 太极掌练习的基本要求 一、心静体松 二、连贯圆活 三、柔缓均匀 四、上下相随
 五、虚实分明 六、意识、动作、呼吸三结合 第三节 四十八式太极拳的主要特点 第四节 四十八式太极拳的基本动作方法 一、手型 二、主要手法 三、步型 四、主要步法 五、腿法
 六、身型 七、身法 八、眼法 第二章 四十八式太极拳教学方法与图解 第一节 基本教学法
 一、完整与分解教学法 二、讲解与示范教学法 三、复习与巩固教学法 四、因人而异教学法
 五、其它教学法 六、参加比赛与表演 第二节 四十八式太极掌套路与分解教学图解 一、四十八式太极拳动作分解教学图解 二、四十八式太极拳动作路线示意图 第三章 四十八式太极拳的防身用法 第一节 太极拳防身技术的意义与作用 第二节 四十八式太极掌防身用法以图解 一、起势与收势的防身用法 二、白鹤亮翅的防身用法 三、搂膝拗步的防身用法 四、单鞭的防身用法
 五、琵琶势的防身用法 六、搏挤势的防身用法 七、搬拦捶的防身用法 八、棚势的防身用法
 九、搏势的防身用法 十、挤势的防身用法 十一、按势的防身用法 十二、斜身靠的防身用法
 十三、肘底捶的防身用法 十四、倒卷肱的防身用法 十五、转身推掌的防身用法 十六、搂膝栽捶的防身用法 十七、白蛇吐信的防身用法 十八、伏虎与拍脚伏虎的防身用法 十九、撇身捶的防身用法 二十、下势的防身用法 二十一、金鸡独立与独立撑掌的防身用法 二十二、云手的防身用法 二十三、野马分鬃的防身用法 二十四、高探马的防身用法 二十五、蹬脚的防身用法 二十六、双峰贯耳的防身用法 二十七、掩手撩拳的防身用法 二十八、海底针的防身用法 二十九、闪通背的防身用法 三十、分脚的防身用法 三十一、上步擒打的防身用法 三十二、如封似闭的防身用法 三十三、玉女穿梭的防身用法 三十四、退步穿掌的防身用法 三十五、虚步压掌的防身用法 三十六、独立托掌的防身用法 三十七、马步靠的防身用法 三十八、转身大搏的防身用法 三十九、上步七星拳的防身用法 四十、独立跨虎的防身用法 四十一、摆莲腿的防身用法 四十二、弯弓射虎的防身用法 四十三、“十”字手的防身用法

<<48式太极拳及其防身应用>>

章节摘录

第一章 概述 太极拳是一种柔和、缓慢、轻灵的拳术。

常练太极拳，对中枢神经系统、呼吸系统、心血管系统、消化系统、运动系统等组织器官都有良好的作用。

另外，它作为医疗体育的手段，对人体具有较高的医疗保健价值。

要想取得强身健体，延年益寿的效果，必须从技术上做到姿势正确，心静体松，连贯圆活，柔缓均匀，上下相随，虚实分明，意识、动作和呼吸要紧密配合。

第一节 太极拳身体姿势的基本要求 一、头部 练习太极拳，头部要自然上顶，避免颈部肌肉僵硬，不要左右歪斜或自由摇晃。

头颈动作应随着身体姿势和方向的变换，与旋转的躯干上下连贯协调一致。

面部要自然，下额向内同收，用鼻均匀呼吸。

口自然闭合。

眼睛要随着身体的转动，注视前手或前方，个别动作看后手。

神态力求自然，注意力要集中。

用意念引导动作，效果会更好。

插图：插图：

<<48式太极拳及其防身应用>>

媒体关注与评论

书评本书目录：概述，四十八式太极拳教学方法与图解，四十八式太极拳的防身用法等。

<<48式太极拳及其防身应用>>

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>