

<<24式太极拳教与学>>

图书基本信息

书名：<<24式太极拳教与学>>

13位ISBN编号：9787810511803

10位ISBN编号：7810511807

出版时间：1997-4-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：李德印,李春莲

页数：115

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>

## <<24式太极拳教与学>>

### 内容概要

24式太极拳，共24个动作，是1956年国家体委组织太极拳专家，以删就简，去其重复为原则，在传统杨式太极拳架中择取20个不同姿势，编串而成。

由于其易学、易练易记，很快就在全国广为淬，并传至海外，成为影响最大的太极拳套路中国人民大学体育部教授李德印秉承简化太极拳主创人李天骥之真传，将自己多年在国内外指导太极拳之经验总结成书。

## <<24式太极拳教与学>>

### 作者简介

李德印（1938-）著名太极拳家。

河北安新人。

出生于武术世家，自幼随祖父李玉琳、叔父李天骥习武，受到严格训练，精通太极拳、行意拳、八卦掌、少林拳、武当剑等武术。

1961年毕业于中国人民大学，留校负责武术教学、研究工作。

多次担任全国及国际性武术比赛裁判长。

1990年担任国家武术队太极拳教练，取得第11届亚运会太极拳男、女项目的金牌，并指挥了亚运会开幕式中日两国太极拳大型表演。

先后参加了《48式太极拳》《42式太极拳竞赛套路》《太极剑竞赛套路》等国家规定教材的编写、审定工作，多次担任全国电视教学节目及国际裁判培训班指导老师。

应邀赴日本、英国、美国、瑞士、瑞典等国家及港、澳、台等地区讲学传艺。

2001年在海南三亚举行的首届世界太极拳健康大会上应邀担任辅导名家。

长期致力于太极拳的研究、推广，发挥了重要作用，具有广泛的社会影响和很高的国际声誉。

曾获“中华武林百杰”“全国优秀裁判员”“国际武术裁判”称号。

为中国人民大学教授、中国武术学会委员、北京市政协副主席、北京市大学生武术协会主席。

## <<24式太极拳教与学>>

### 书籍目录

- 一、太极拳基本知识
- 二、二十四式太极拳概述
- 三、基本技术的规格、要领
- 四、太极拳基础练习十三势
- 五、如何练好二十四式太极拳
- 六、二十四式太极拳图解说明和教学要点
- 七、二十四式太极拳教学原则与方法

## <<24式太极拳教与学>>

### 章节摘录

插图：关于太极拳的起源，历来说法不一，其中不乏带有神秘色彩的传说。

一种说法是太极拳起源于宋代武当山道士张三丰，他在皇帝召见途中受强盗拦阻，夜梦武当山神授以拳法，杀退百余贼人，创编了太极拳。

另一说法认为张三丰为元末明初人，在武当山修道炼丹过程中，观察蛇雀之争，探索龟鹤长寿之秘，由此创编了太极拳。

武当山是中国道教名山，张三丰为辽东人，在武当山修道善剑，甘肃、云南等地也有他的足迹和美传。

然而，据现有史料查不出他与太极拳的关系，因此张三丰创拳之说尽管流传广泛，但史料不足，成为武术史界的悬案。

还有人认为太极拳传于唐代许宣平或明初陈h。

此说虽有宋氏手抄拳谱与陈氏家谱记载，然而找不到其它佐证，也难予确立。

根据现代史实，明末清初太极拳已经在河南农村流传开展，尤以温县陈家沟和赵堡镇为中心，代表人物是陈王廷和蒋发。

武术史家唐豪先生根据陈氏家谱、拳谱以及陈王廷遗诗考证，判断陈王廷就是太极拳的创造者。

而赵堡镇太极拳资料记述，蒋发22岁赴山西省学习太极拳，7年后回乡授徒传艺，从此使太极拳在河南发扬光大。

## <<24式太极拳教与学>>

### 编辑推荐

《24式太极拳教与学(新版)》内容深入浅出，通俗易懂，图文并茂，雅俗共赏。

太极拳起源于中国，其动作刚柔相济，既可技击防身，又能增强体质、防治疾病的传统拳术。

太极拳历史悠久，的服务额时代风格惹是非观儿童流派众多，传播广泛，深受人们的喜爱。

中华人民共和国成立后，太极拳发展很快，打太极拳的人遍及全国。

当前，仅北京市公园、街头和体育场就设有太极拳辅导站数百处，吸引了大批爱好者。

卫生、教育、体育各部门都把太极拳列为重要项目来开展，出版了上百万册的太极拳书籍、挂图。

太极拳在国外，也受到普遍欢迎。

欧美、东南亚、日本等国家和地区，都有太极拳活动。

据不完全统计，仅美国就已有30多种太极拳书籍出版，许多国家成立了太极拳协会等团体，积极与中国进行交流活动。

太极拳作为中国特有的民族体育项目，已经引起很多国际朋友的兴趣和爱好。

<<24式太极拳教与学>>

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>