

<<48式太极拳教与学>>

图书基本信息

书名：<<48式太极拳教与学>>

13位ISBN编号：9787810512664

10位ISBN编号：7810512668

出版时间：1998-8-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：李德印,蒙华

页数：141

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式太极拳教与学>>

### 内容概要

本书是原国家体育运动委员会继“简化太极拳”之后，组织编写的第二套太极拳教材。

几百年来，太极拳流行于我国民间，有着广泛的群众基础和良好的健身作用。

1956年，前国家体委在流传面和适应性最广的杨式太极拳的基础上，本着简明规范，易学易练，删繁取精，先易后难的原则，编写出版了《简化太极拳》。

由于这一教材为广大太极拳爱好者初学入门提供了方便，尤其适应了学校、工厂、机关开展群众性太极拳活动的需要，因而有力地推动了太极拳的普及发展，打太极拳的人越来越多，遍及全国城乡。

## <<48式太极拳教与学>>

### 书籍目录

一、48式太极拳概述二、48式太极拳型法规格、要领三、如何学练48式太极拳四、48式太极拳教学原则与方法五、48式太极拳动作图解及教学要点

## <<48式太极拳教与学>>

### 章节摘录

(二) 套路特点 48式太极拳作为简化太极拳的继续和提高, 在运动要领上, 两者都发扬了传统太极拳轻松柔和、匀缓自然、绵绵不断的特点。

在技术上, 48式太极拳明显地丰富了内容, 提高了难度, 加大了运动负荷, 强化了健身作用。

在风格上也有显著变化, 它在杨式大架太极拳的基础上, 同时吸取了其它流派的特点, 形成了沉而不僵、活而不浮、严而不死、华而不乱的独特风格。

概括起来, 48式太极拳教材具有以下特点: 1. 内容充实简练 整个拳套共有48个动作, 比“简化太极拳”24式增加了一倍。

其中包括: 拳、掌、勾3种手型: 弓步、虚步、仆步、歇步、丁步、半马步、独立步、开立步、横裆步9种步型: 分脚、蹬脚、拍脚、摆莲脚4种腿法以及多种多样的手法、步法。

这些动作既体现了太极拳的主要内容, 又减少了传统套路中存在的动作重复, 一般左式右式各出现一次。  
全套练习时间为8-10分钟。

<<48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>