

<<太极拳入门>>

图书基本信息

书名：<<太极拳入门>>

13位ISBN编号：9787500909576

10位ISBN编号：7500909578

出版时间：1993-6

出版时间：人民体育

作者：中华武术杂志编辑部 编

页数：263

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>

## <<太极拳入门>>

### 内容概要

近年，中、老年人的健康已成为一个突出的社会问题。

为了使更多的中、老年朋友强身健体、延年益寿和为人类社会的发展、进步做出更多的贡献，《中华武术》杂志与中央电视台社教部联合举办了CCTV电视系列讲座《太极拳入门》，并由本刊负责编辑这部电视教材。

教材包括《简化太极拳》、《太极拳竞赛套路》和《太极剑竞赛套路》。

本教材遵循循序渐进的原则，本着由浅入深、由易到难、由徒手到器械，进行教学。

力求科学、严谨、规范。

除动作说明、要点外，还增加了动作的攻防含义、易犯错误及纠正方法等，是初学者的良师益友，也是太极拳辅导员、教练员不可多得的教学参考资料。

本教材在编写过程中，得到了北京体育学院武术教研室阚桂香副教授的大力支持，在此，深表谢意。

## &lt;&lt;太极拳入门&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 简化太极拳 第一讲 简化太极拳介绍及全套动作示范 简化太极拳预备势及第一组动作 太极拳身型和动作要领、掌型和弓步规格 第二讲 简化太极拳第二组动作(4~6动) 太极拳的步法、要领和虚步规格 第三讲 简化太极拳第三、四组动作(7~11动) 勾手、并步、侧行步及棚、捋、挤、按、云等手法的规格 第四讲 简化太极拳第五、六组动作(12~17动) 拳型、独立步及贯耳、穿掌、挑掌、蹬脚的规格 第五讲 简化太极拳第七组动作(18~20动) 插掌、架掌的规格 太极拳动作的协调配合 第六讲 简化太极拳第八组动作(21~24动) 搬拳、拦掌、打拳的动作规格 太极拳呼吸与动作的配合及全套练习要领中篇 太极拳竞赛套路 第七讲 介绍太极拳基本功 太极拳竞赛套路第一段(1~3动) 第八讲 太极拳竞赛套路第一段(4~10动) 第九讲 太极拳竞赛套路第二段(11~18动) 第十讲 太极拳竞赛套路第三段(19~29动) 第十一讲 太极拳竞赛套路第四段(30~42动) 第十二讲 总复习下篇 太极剑竞赛套路 第十三讲 剑的结构与握法 剑法——点剑、削剑 太极剑竞赛套路第一段(预备势、1~3动) 第十四讲 第十五讲 第十六讲 第十七讲 第十八讲

## <<太极拳入门>>

### 编辑推荐

《太极拳入门》在编写过程中，得到了北京体育学院武术教研室阚桂香副教授的大力支持，在此，深表谢意。

<<太极拳入门>>

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>