

<<原地简化太极拳 2 4 式>>

图书基本信息

书名：<<原地简化太极拳 2 4 式>>

13位ISBN编号：9787500917724

10位ISBN编号：7500917724

出版时间：1999-6

出版单位：人民体育

作者：胡启贤

页数：122

字数：20000

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>

<<原地简化太极拳 2 4 式>>

内容概要

为便于简化太极拳爱好者演练这套拳，特将本套拳与简化太极拳的动作名称、式子排列顺序基本统一起来。

这套原子简化太极拳经过两年多的教学实践证明，它是很受群众的欢迎的。

其原因是：一、场地小，演练方便：这套拳只需半径1—1.5米的圆形场地，在室内、庭院等地方都可演练，既方便省时，又能使演练者免受风雨寒暑之苦，由于它占用场地小，很适合机关、厂矿、企业及学校的人员集体演练。

二、易教易学易坚持：整套拳除了“起、收势”“十字手”是单式，其余都是同一式左右并列或分组左右并列的，学一式即是学二式；加之，它的动作简单，技术难度不大，一般初学者只需五六个学时就可独自演练。

因其不受场地限制，习练者容易坚持。

三、健身效果好：由于这套拳的动作姿势左右钩等，能使身体得到全面平衡的锻炼；另外，它的很多拳式是在原地运用身体左右或前后旋转完成的，基本不要走步，运动省时省力；再则，它的动作不复杂，容易结合呼吸，所以能使习练者很快获得良好的健身效果。

整套拳演练一遍约需5-6分钟。

若将其中的一些式子按四、六等双数重复演练，其运动时间和运动量可以任意增加。

因此，它对不同年龄、不同体质、不同职业的太极拳爱好者都是适宜的。

<<原地简化太极拳 2 4 式>>

作者简介

胡启肾现年70岁，原籍安徽省宿县，供职于固镇县民政局，1991年离休。

曾先后患心脏病、高血压、胃溃疡、类风湿关节炎等多种疾病，在“病入膏肓”求医无望之际，抱一线希望习练太极拳，竟于不知不觉中诸病皆愈，且白发变黑。此后连续十几年自费到京拜门惠丰为师，潜心研习太极拳。

因每遇天气恶劣无场地练功时，便坐卧不安，渐萌发奇思，历时6年，经千万次试练，终于创编了不受场地限制的“原地太极拳”。在中央电视台播放后，立即引起各界关注和喜爱。

<<原地简化太极拳 2 4 式>>

书籍目录

前言要点提示与习练须知动作名称分式动作说明全套动作连续演示后记

<<原地简化太极拳 2 4 式>>

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>