第一图书网, tushu007.com

<<赵堡太极拳十三式>>

图书基本信息

书名：<<赵堡太极拳十三式>>

13位ISBN编号：9787500921660

10位ISBN编号：7500921667

出版时间：2003-1

出版时间：人民体育出版社

作者：王海洲

页数：110

字数：45000

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

<<赵堡太极拳十三式>>

内容概要

太极拳是在中华民族博大精深的传统文化中孕育、产生和发展起来的一种拳术，在我国有着广泛和深厚的群众基础。
特别是太极拳的修身养性、强身健体和祛病延年的功效，吸引了千千万万的爱好者，并通过习练而从中获益。
　在现代社会经济高速发展的快节奏生活中，太极拳运动更有着不可低估的价值，它有利于练习者养成良好的生活习惯，增强自信，增进进健康，缓解各种压力，建立良好的人际关系，从而提高生活质量。
为此，我社特邀目前国内太极拳六大门派的重要代表人物和传人编写了这套简化太极拳十三式丛书。
本着简便、易行、有效的原则，这套丛书在保持了传统套路的练习方法和练功要求的基础上，对传统套路的练习方法和练功要求的基础上，对传统套路顺序的安排进行了精心选编，选取了传统套路中有代表性的动作，既合理科学，又简便易学，并缩短了整个套路的练习时间，便于学练者掌握和练习。

<<赵堡太极拳十三式>>

作者简介

王海洲现年55岁。
生于1945年2月9日，祖籍河南省温县赵堡镇。
从小喜爱武术，22岁拜其姑父赵堡太极传人张鸿道为师，习练赵堡太极拳和各种器械。
1982年被温县体委武协评为拳师；1984年，被推荐担任温县武术协会常务理事、赵堡太极拳总会副会长兼总教练，曾多次带队参加全国各地太极拳盛会和推手擂台赛，其弟子在比赛中均取得好名次。
曾先后赴四川、福建、广东、广西、湖北、山东、浙江、江苏、河北、辽宁等地授拳讲课，并在厦门市、贺川市、孝感市、重庆市、聊城市、武昌区、汉口汇岸区、汉阳青山区等市区先后成立赵堡太极拳研究分会。
1990年，1996年，1998年，三次赴广西南宁和严翰秀先生合作整理了《秘传赵堡太极拳》、《赵堡太极拳械合编》、《杜元化太极正宗考析》等专著。
中国人民体育出版社中国音像部邀其主讲赵堡太极拳、剑、棍、刀、技击、散手、套路欣赏，并制作了6部VCD光盘教学片。
从1992年以来，应各地武术团体邀请，受聘为中国武式太极拳顾问，河北省邯郸市武术研究会顾问，武当山武当拳法研究会顾问，中国永年国际太极拳联谊会理事、名誉理事长，中国永年太极拳学院总教练等，并被河北永年国际太极拳联谊大会评为十三太极名家之一。

<<赵堡太极拳十三式>>

书籍目录

赵堡太极拳概要 一、赵堡太极拳的特点和动作要领 二、赵堡太极拳十三式的特点 三、对身体各部位姿势的要求 四、初学者注意事项 五、练习步骤赵堡太极拳十三式动作图解 一、说明 二、动作名称 三、动作图解 四、连续动作演示图 五、动作路线示意图

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