

<<太极拳推手问答>>

图书基本信息

书名：<<太极拳推手问答>>

13位ISBN编号：9787500929079

10位ISBN编号：7500929072

出版时间：2006-4

出版时间：人民体育出版社

作者：沈寿

页数：282

字数：164000

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>

<<太极拳推手问答>>

内容概要

太极拳的推手运动，是太极拳各学派在继承我国古代民间武术对练实践经验的基础上，创新发展而成的一种独具特色的拳术竞技运动。

它能有效地训练周身触觉和感知灵敏等身体机能。

它既是一项兴趣盎然和能促进团结友爱的竞技比赛项目，又是一种畅通气血的健身运动，因此深受广大群众喜爱的。

本书以问答的形式介绍了这一运动，内容包括太极拳推手的各个方面。

你有什么疑问，相信在本书中能够找到解答。

<<太极拳推手问答>>

书籍目录

1. 什么是太极拳的推手运动?
2. 开展推手运动有些什么好处?
3. 是不是人人都可以练习推手?
4. 为什么说冬季是开展推手运动的大好季节?
5. 太极拳推手运动有哪些内容?
6. 练太极拳多久方能学习推手?
7. 学习推手的基本程序是怎样的?
8. 为什么学习推手要循序渐进?
9. 推手运动中会不会发生误伤?
10. 我国民间友谊推手有哪些约定俗成的规则?
11. 为什么通过推手可以检验走架姿势的正确性?
12. 走架与推手两者的关系如何?
13. 什么叫打手、葛手?
14. 什么叫散手?
15. 什么叫粘手?
16. 练推手就是学打架吗?
17. 什么叫出手?
18. 什么叫接手?
19. 什么叫搭手?
20. 什么叫交手、比手?
21. 什么叫先手、后手?
22. 什么叫高手、低手?
23. 什么叫硬手、软手?
24. 什么叫“四手”?
25. 什么叫补手?
26. 什么叫诱手?
27. 什么叫顺手、拗手?
28. 什么叫“四手不全”?
29. 什么叫“着”?
30. 太极拳的招法可分为哪几类?
31. 什么叫“以招还招”?
32. 绝招是破不了的招法吗?
33. 什么叫“有人若无人, 无人若有人”?
34. 在推手运动中小个子能推倒大个子吗?
35. 什么叫“柔化自当知斜闪”?
36. 什么是“自退法”?
37. 被人推倒时应该怎样防护自己?.....

<<太极拳推手问答>>

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>