

<<简化太极拳教程>>

图书基本信息

书名：<<简化太极拳教程>>

13位ISBN编号：9787534547096

10位ISBN编号：7534547091

出版时间：2006-2

出版时间：江苏科技

作者：于翠兰

页数：195

字数：170000

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>

## <<简化太极拳教程>>

### 内容概要

太极拳是中华传统文化的一朵奇葩。

本教程在总结20多年教学经验的基础上，以提升太极拳文化内涵为主线，根据简化太极拳习练和技能形成的基本规律，从习练者“如何学”的角度进行教材内容设计。

全书共分四篇，即：概述篇、习练篇、指导篇和资料篇。

概述篇中主要简述了太极拳的发展史，简化太极拳的创编、特点和功能；习练篇中从“学”的角度，把学习内容重新分割和组合，以降低学习难度，并通过由“整体—局部—整体”动作的反复示范和模仿练习，逐步完成动作技能的学习和知识技能的内化整合；指导篇是对习练者学习过程的全面指导，并阐述动作学习的难点、重点；资料篇中，对太极拳著名人物、套路图片资料、经典文献以及相关太极拳、太极剑等作了介绍。

此外，本书还配有VCD双语教学光盘，充分运用现代教育技术手段，全面、系统、直观地介绍了简化太极拳的完整套路和习练方法，可与本书互为参照学习。

## <<简化太极拳教程>>

### 书籍目录

概述篇 一、太极拳简史 (一)名称的由来 (二)创始人 (三)流派 二、简化太极拳的创编 三、简化太极拳的特点 四、简化太极拳的功能 (一)促进生理机能健康 (二)促进心理健康

习练篇 一、简化太极拳动作分析 (一)头部(顶、颈、面)动作与要求 (二)躯干(胸、背、腰、腹、臀)动作与要求 (三)上肢(肩、肘、腕、手)动作与要求 (四)下肢(裆、胯、膝、足)动作与要求 二、简化太极拳套路学习 (一)第一组 基本动作

第一式 起势 第二式 左右野马分鬃.....指导篇资料篇

<<简化太极拳教程>>

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>