

<<学练二十四式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<学练二十四式太极拳>>

13位ISBN编号：9787543617803

10位ISBN编号：7543617803

出版时间：2002-6-1

出版时间：青岛出版社

作者：崔仲三

页数：190

字数：70000

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>

## <<学练二十四式太极拳>>

### 内容概要

崔仲三编著的《学练二十四式太极拳》内容介绍：太极拳是中华民族宝贵的文化遗产，是中国传统文化中的奇葩，适合不同年龄、阶层、性别、职业的人群进行练习。

太极拳是一种内外兼修、形神合一、动静结合、上下相随的优秀健身项目。

二十四式太极拳套路中弓步、退步、侧行步的反复出现，增强了练习者的腿部力量；身体重心的不断移动增强了练习者的平衡能力；双臂与双掌的运转在“沉肩坠肘、松腰沉髋”的动作要领要求下，使练习者身体关节润滑，起到了预防关节疾病的作用；“立身中正、虚领顶劲”的要求，使得练习者的体态更加挺拔、匀称；“以意带动”的动作要领有利于练习者脑部的开发；“气沉丹田”的要求，有利于练习者肺部气体的交换；“一动无有不动”的意识，更有利于练习者协调能力的提高。

## <<学练二十四式太极拳>>

### 作者简介

崔仲三(1948-

)，崔毅士嫡孙，北京市人，祖籍河北。

北京体育大学大专学历，中国武术七段，国家一级武术裁判员。

出身太极世家，幼年起就随祖父崔毅士习练传统杨式太极拳，至今已有40余年。

崔仲三先生秉承家传，在祖父严格教导下全面掌握了太极拳、器械及推手，深得教诲。

他继承了祖父拳架舒展大方、匀缓柔和、轻灵沉稳、刚柔相济、意在其中的风范，是北京杨式太极拳嫡传之人。

## <<学练二十四式太极拳>>

### 书籍目录

- 二十四式太极拳简速
- 二十四式太极拳动作规格
- 太极拳的练习模式
- 太极拳的练习要求
- 学习太极拳的秘诀
- 二十四式太极拳动作名称
- 预备式
- 第一式 起势
- 第二式 左右野马分鬃
- 第三式 白鹤亮翅
- 第四式 左右搂膝拗步
- 第五式 手挥琵琶
- 第六式 左右倒卷肱
- 第七式 左揽雀尾
- 第八式 右揽雀尾
- 第九式 单鞭
- 第十式 云手
- 第十一式 单鞭
- 第十二式 高探马
- 第十三式 右蹬脚
- 第十四式 双峰贯耳
- 第十五式 转身左蹬脚
- 第十六式 左下式独立
- 第十七式 右下式独立
- 第十八式 左右穿梭
- 第十九式 海底针
- 第二十式 闪通臂
- 第二十一式 转身搬拦捶
- 第二十二式 如封似闭
- 第二十三式 十字手
- 第二十四式 收势

<<学练二十四式太极拳>>

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>