

<<太极运动>>

图书基本信息

书名：<<太极运动>>

13位ISBN编号：9787564400477

10位ISBN编号：7564400471

出版时间：2008-9

出版时间：本书编委会、张永刚 北京体育大学出版社 (2008-09出版)

作者：张永刚 著

页数：240

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>

## &lt;&lt;太极运动&gt;&gt;

## 前言

太极拳是祖国的宝贵文化遗产，是中华民族传统的辩证思想与武术、吐纳术、导引术的完美结合。它博大精深，源远流长，是一种既有益于健康，又能抗暴自卫，并具有极高哲理、生理和技击力学原理的拳术。

学练太极拳都是从松、静开始，架势比较平稳，动作舒展大方，不僵不拘，充分体现了一个“慢”字。

慢中柔，柔中刚，刚柔相济。

由于太极拳的这个特点，使得不同年龄、性别、体质的人，都可以从事锻炼。

尤其是对体弱和患有某些慢性病的人，更是一种较好的体疗手段。

太极运动课程是沈阳师范大学公共体育课程中的一项特色课程，本着“突出拳种，学用并重，传承文化，全面发展”的宗旨，使课程建设模式既强调了太极运动理论和技术的继承性，同时又弘扬了中华民族优秀的传统文化。

在改革教学内容和体系，实现教学手段和方法现代化的同时，我校太极运动于2006年被评为省级精品课程，深受学生的喜爱。

但由于没有专业教材，给教师的教授和学生的学习带来了诸多不便。

尤其是在太极拳健身的热潮之中，为了更有利于学生对太极运动的领会和理解，培养广大学生的终身体育意识，特编写本书。

全书共分三个部分：理论篇、实践教学篇和实践拓展篇，分别从理论、实践、发展、推广机制等多个角度出发，吸收了许多前辈们的研究精华编著而成。

理论篇从太极拳的起源人手，介绍了太极拳多年来的发展概况以及五大流派的划分及各自的特点。

在此基础上又融入了太极文化研究的成果，详细介绍了太极拳与哲学、美学相关学科的关系，对继承和发扬中国传统的太极武术文化起到了一定的推广作用。

另外，为了突出太极拳独特的健身、养生价值，我们还分别介绍了太极拳的健身价值、养生价值以及太极拳运动的推广前景。

## <<太极运动>>

### 内容概要

《太极运动》共分三个部分：理论篇、实践教学篇和实践拓展篇，分别从理论、实践、发展、推广机制等多个角度出发，吸收了许多前辈们的研究精华编著而成。

理论篇从太极拳的起源入手，介绍了太极拳多年来的发展概况以及五大流派的划分及各自的特点。在此基础上又融入了太极文化研究的成果，详细介绍了太极拳与哲学、美学相关学科的关系，对继承和发扬中国传统的太极武术文化起到了一定的推广作用。

实践教学篇中主要吸收了广为流传的、社会普及率较高的五项太极拳、械套路，图文并茂，详细讲解了每个动作的演练步骤、练习要点、易犯错误和攻防含义等内容，是广大中外太极拳爱好者的入门学习内容。

## &lt;&lt;太极运动&gt;&gt;

## 书籍目录

理论篇第一章 太极拳概述第一节 太极拳的起源第二节 太极拳的发展第三节 太极拳的五大流派及其特点第二章 太极文化第一节 太极拳与哲学的关系第二节 太极拳与美学的关系第三章 太极拳的健身与养生价值第一节 太极拳的健身价值第二节 太极拳的养生价值第三节 太极拳的推广前景实践教学篇第四章 24式太极拳第一节 太极拳基本技术第二节 套路动作名称及动作线路图第三节 套路技术第五章 42式太极拳第一节 套路动作名称及动作线路图第二节 套路技术第六章 32式太极剑第一节 太极剑基本知识第二节 套路动作名称及套路技术第七章 42式太极剑第一节 套路动作名称第二节 套路技术第八章 36式杨式太极扇第一节 套路动作名称第二节 套路技术实践拓展篇第九章 太极推手第一节 太极推手基本动作第二节 太极推手对练套路第十章 杨式太极刀第一节 杨式太极刀简介第二节 杨式太极刀套路技术第十一章 15式养生太极拳第一节 套路动作名称第二节 套路技术参考文献

## <<太极运动>>

### 章节摘录

插图：21.转身搬拦捶上体后坐，重心移至右腿，右脚尖里扣，身体向右后转，然后身体重心再移至左腿上；与此同时，右手随转体向右、向下（变拳）经腹前划弧至左肋旁，拳心向下，左掌上举于头前，掌心斜向上。

目视前方，向右转体，右拳经胸前向前翻转撇出，拳心向上，左手落于左胯旁，掌心向下，指尖向前，同时右脚收回后再向前迈出，脚跟着地，脚尖外撇，目视右拳，重心移至右腿，左脚向前迈一步，同时左手上起经左侧向前划弧拦出，掌心向前下方，右拳内旋向右划弧收到右腰旁，拳心向上，目视左手。

左腿前弓成左弓步，同时右拳向前打出，拳眼向上，高与胸平，左手附于右前臂内侧，目视右拳（图4-90到4-94）。

<<太极运动>>

编辑推荐

《太极运动》由北京体育大学出版社出版。

<<太极运动>>

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>