

《24式太极拳入门与提高》

书籍信息

版次：1

页数：325

字数：259000

印刷时间：2004年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787537719131

编辑推荐

内容简介

本书包括24式太极拳的来历、特点与传统太极拳的不同之外，以及它的拳理、教与练、分解动作详讲、用法讲解、行拳要论等。在每一个部分都有详尽的讲解，如在教与练部分有体表教学、练习方法等，在动作分解部分对每一个动作，甚至对每一个过渡动作都有7个方面的详尽讲解。

本书在教学上采用了体表教学，即利用人体表面器官、穴位、关节等作为动作定位的客观参照物，进行教学一种方式，为读者提供了许多十分容易操作的方法，真正可以无师自通。

本书具较为全面的内容，是按照从入门到提高过程撰写的。

目录

1. 太极拳基础知识

1.1 太极拳简史

- 1.1.1 太极拳拳名的由来
- 1.1.2 太极拳的起源和发展
- 1.1.3 太极拳的特点和运动形式
- 1.1.4 太极拳的主要流派及其特点

1.2 24式太极拳概述

- 1.2.1 24式太极拳的形成
- 1.2.2 24式太极拳的特点
- 1.2.3 24式太极拳与传统太极拳的不同点
- 1.2.4 24式太极拳的健身作用

2. 太极拳基本原理

2.1 太极拳对身体各部位的技术要求原理

- 2.1.1 静态(身型技术)要求原理
- 2.1.2 动态(运动技术)要求原理
- 2.1.3 太极拳的运动原则

2.2 太极拳对基本动作的技术要求原理

- 2.2.1 手型原理

- 2.2.2 手法原理
- 2.2.3 步型原理
- 2.2.4 步法原理
- 2.2.5 身型原理
- 2.2.6 身法原理
- 2.2.7 腿法原理
- 2.2.8 眼法原理
- 3. 24式太极拳教与练
 - 3.1 第一课
 - 3.2 第二课
 - 3.3 第三课
 - 3.4 第四课
 - 3.5 第五课
 - 3.6 第六课
 - 3.7 第七课
 - 3.8 第八课
- 4. 24式太极拳动作分解详讲
- 5. 24式太极拳动作用法详讲
 - 5.1 第一课动作
 - 5.2 第二课动作
 - 5.3 第三课动作
 - 5.4 第四课动作
 - 5.5 第五课动作
 - 5.6 第六课动作
 - 5.7 第七课动作
 - 5.8 第八课动作
- 6. 24式太极拳动作连续图谱
- 7. 24式太极拳行拳要论
 - 7.1 论用意
 - 7.2 论放松
 - 7.3 论内气
 - 7.4 论内劲
 - 7.5 论五弓
 - 7.6 论推手
 - 7.7 论虚实
 - 7.8 论呼吸
- 8. 如何练好教好24式太极拳实用回答
 - 8.1 如何练好24式太极拳
 - 8.2 如何练好24式太极拳

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)