

《简化太极拳教程(修订版)》

书籍信息

版次：2

页数：

字数：

印刷时间：2009年08月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787534567292

编辑推荐

健身、养生、防病、陶冶性情

精细讲解，真人演练

突出教、学特点，易懂易练

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。全书共分三篇，即：概述篇、习练篇和指导篇。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，以传播武术文化，提高习练者的学习兴趣和形成习练目的，为动作技能学习做准备。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，提供学习建议与帮助。

内容简介

太极拳是中华传统文化的一朵奇葩。它不仅是一种积极预防疾病、延年益寿的重要健身手段，也是一种陶冶性情、追求和谐的高雅文化活动，其中天人合一、崇尚自然的理念更是一般体育运动所无法替代的。随着21世纪全球经济文化一体化、信息化时代的到来，人们崇尚自然，追求和谐，渴望拥有文明与健康的理念更加深入人心，而太极拳运动正是顺应人们实现这一愿望的一种理想方式。因此有理由说，太极拳不仅造福于中国人民，也造福于全人类，是中华民族奉献给世界的一项原创性的文化成果。

作者简介

于翠兰，教授，南京体育学院民族传统体育学科带头人，武术七段，国际级武术散打裁判员，兼任中国武术协会裁判委员会委员、江苏省武术协会委员。曾发表论文十多篇，主编和参编教材多部，“简化太极拳教学改革研究与实践”获2004年江苏省高等教育教学成果一等奖；多次执

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、指)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

预备式

第一式起势

第二式左右野马分鬃

第三式白鹤亮翅

(二) 第二组

基本动作

第四式搂膝拗步

第五式手挥琵琶

第六式倒卷肱

主要动作攻防含义

(三) 第三组

基本动作

第七式左揽雀尾

第八式右揽雀尾

主要动作攻防含义

(四) 第四组

基本动作

第九式单鞭

第十式云手

第十一式单鞭

主要动作攻防含义

(五) 第五组

基本动作

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

主要动作攻防含义

(六) 第六组

基本动作

第十六式左下势独立

主要动作攻防含义

(七) 第七组

第十八式左右穿梭

第十九式海底针

第二十式闪通臂

主要动作攻防含义

(八) 第八组

基本动作

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

主要动作攻防含义

三、简化太极拳动作路线示意图

指导篇

一、习练与指导

(一) 习练过程与方法

(二) 学习难点举例

二、注意点与建议

(一) 初学者易出现的问题及改正方法

(二) 学习建议

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)