

<<和式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<和式太极拳>>

13位ISBN编号：9787040258134

10位ISBN编号：7040258137

出版时间：2009-9

出版时间：高等教育出版社

作者：国家体育总局武术研究院 编

页数：164

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>

## <<和式太极拳>>

### 内容概要

本书是《中国武术段位制》和式太极拳段位技术教程，由国家体育总局武术研究院组编，中国武术协会审定，围绕和式太极拳段位技术考评内容和标准编写。

主要内容包括和式太极拳概述和一至六段段位技术的基本形态、单练套路、对打套路和拆招技法。

本书是大众习练和式太极拳，考取国家武术段位的规定考试用书。

本书还可作为高等学校武术专业教材、大中小学武术教师培训教材和各级各类武术馆校教学用书。

## <<和式太极拳>>

### 书籍目录

第一章 和式太极拳概述 第一节 和式太极拳的历史沿革 第二节 和式太极拳的基本技法 一、对人体静型技法的要求 二、对人体动态技法的要求 三、对整体运动技法的要求 四、对攻防技法的要求  
第二章 和式太极拳段位技术图解 第一节 和式太极拳一段技术图解 一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招 第二节 和式太极拳二段技术图解 一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招 第三节 和式太极拳三段技术图解 一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招 第四节 和式太极拳四段技术图解 一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招 第五节 和式太极拳五段技术图解 一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招 第六节 和式太极拳六段技术图解 一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招附录

## &lt;&lt;和式太极拳&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 和式太极拳概述 第一节 和式太极拳的历史沿革 和式太极拳是太极拳的一个流派，创始人和兆元。

和兆元（1810-1890年），字育庵，河南温县赵堡镇人，出生于中医世家。

15岁时，和兆元随陈清平习练拳术，深得恩师赏识，成为陈清平的人室弟子，全面继承了师传理法。

26岁时，和兆元随精于理学的晚清重臣李棠阶入京，获授“武信郎”一职。

在李棠阶的影响下，和兆元以理学和中医理论指导和规范拳架，使理论与技术密切结合，形成了走架轻灵圆活、柔顺自然的技术风格。

由于和兆元传留的太极拳拳架强调体用一致、技理相合，被传习者惯称为“带理架”。

1849年，和兆元随李棠阶返乡后，代师授拳，“带理架”逐步发展成为赵堡太极拳的代表性拳架。

。

1928年，71岁高龄的和庆喜在振兴国术的形势下，将得自祖父和兆元、父亲和润芝的拳艺，广传族人和乡邻，教授出了一批技理兼优的弟子。

此后，和式太极拳在河南、西北、上海、武汉、北京等地得到了迅速发展。

自1993年赵堡镇率先成立“赵堡和式太极拳研究会”后，西安、温县、焦作、郑州、重庆、成都等地相继成立了和式太极拳学会、研究会、辅导站等研究和普及和式太极拳的组织，香港也成立了和式太极武术总会，推动了和式太极拳在国内外的的发展。

.....

<<和式太极拳>>

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>