

<<武式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<武式太极拳>>

13位ISBN编号：9787040258158

10位ISBN编号：7040258153

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

页数：172

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>

<<武式太极拳>>

内容概要

本书是《中国武术段位制》武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，围绕武式太极拳段位技术考评内容和标准编写。

主要内容包括武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。每本书均配有教学光盘，习武者借助教学光盘的直观性和运动性，借助纸质教材图解的准确性和理论性，可以互补互助地加强学习效果。

本书是大众习练武式太极拳，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。

<<武式太极拳>>

书籍目录

第一章 武式太极拳概述 第一节 武式太极拳的历史沿革 第二节 武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 武式太极拳段位技术图解 第一节 武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 武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 武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 武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 武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 武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

<<武式太极拳>>

章节摘录

插图：武式太极拳，是太极拳的一个流派，创自武禹襄。

武禹襄（1812-1880年），名河清，字禹襄，号廉泉（图1-1-1）河北永年县广府镇人。

武禹襄自幼习文兼修武艺，廪贡生，候选训导。

广府西街有一所太和堂中药店，是河南温县陈家沟陈姓经营。

武禹襄常到太和店求授陈氏拳械，而奥妙难悟。

后又问业于三下陈家沟求学归来的杨露禅，才得其拳技大要。

1852年，武禹襄去陈家沟，闻知赵堡镇陈清平拳艺精湛，随即拜访请教。

此后，武禹襄日夜研习，理法尽知。

武禹襄回归故里后.与其外甥李亦畲在实践中共同研究太极拳拳理，更有体悟。

经多年潜心研习，创编了独具风格的武式太极拳套路及剑、杆、刀等器械套路和学习方法。

其特点是身正形直，架高步活；五弓开合，左右各半；上下相照，远近相齐，进退相随。

武禹襄写有多篇著名拳论和习拳要旨，李亦畲集武禹襄所得并益于已作编成《太极拳论》，在太极拳理论研究中作出了重要的贡献。

20世纪80年代以后，随着国家对太极拳活动的大力推广.武式太极拳有了较大的发展，传播范围扩大到二十多个省、市、自治区，在美国、加拿大等十多个国家也设立有武式太极拳的传播组织。

20世纪80年代，国家体委组织创编了“武式太极拳竞赛套路”.有力地推动了武式太极拳的进一步发展。

。

<<武式太极拳>>

编辑推荐

《武式太极拳》：中国武术段位制系列教程

<<武式太极拳>>

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>