

<<学打太极拳>>

图书基本信息

书名：<<学打太极拳>>

13位ISBN编号：9787301053911

10位ISBN编号：7301053916

出版时间：2009-9

出版地点：北京大学

作者：白淑萍|译者:罗斌

页数：238

译者：罗斌

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>

## <<学打太极拳>>

### 内容概要

本书是汉英对照的针对外国留学生学习太极拳的教材。

以民间流传较广的场式太极拳套路为原型，按照先易后难、循序渐进的原则，去掉了原套路中大量的重复动作，整编出简化24式太极拳，从技术和动作要领、太极拳文化等几方面介绍了学习中国太极拳的基本知识和技能。

## <<学打太极拳>>

### 作者简介

白淑萍，籍河北。

现为国家级社会体育指导员，中国武术七段，北京市武协委员，海淀区武术协会常委，北京平谷区武协副秘书长。

20世纪80年代从师于杨式太极拳第五代传人刘高明先生（崔毅士之离徒）和陈式太极拳第三代传人田秋田先生（原北京陈式太极拳研究会秘书长）。

多次参加太极拳比赛，曾五次获北京市第一名，五次获全国第一名。

## &lt;&lt;学打太极拳&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 简化24式太极拳 一、简化24式太极拳的由来 二、简化24式太极拳的特点 三、简化24式太极拳基本技术、动作要领 (一) 技术要领 (二) 太极拳的动作要领 四、简化24式太极拳基本动作练习 (一) 太极步(猫行步) (二) 野马分鬃 (三) 搂膝拗步 (四) 左右倒卷肱 (五) 云手 (六) 揽雀尾 (七) 左右下势独立 (八) 左右蹬脚 (九) 摆莲脚、弯弓射虎 (十) 组合动作练习 五、简化24式太极拳动作说明 第一组 (一) 起势 (二) 左右野马分鬃 (三) 白鹤亮翅 第二组 (四) 左右搂膝拗步 (五) 手挥琵琶 (六) 左右倒卷肱 第三组 (七) 左揽雀尾 (八) 右揽雀尾 第四组 (九) 单鞭 (十) 云手 (十一) 单鞭 第五组 (十二) 高探马 (十三) 右蹬脚 (十四) 双峰贯耳 (十五) 转身左蹬脚 第六组 (十六) 左下势独立 (十七) 右下势独立 第七组 (十八) 左右穿梭 (十九) 海底针 (二十) 闪通臂 第八组 (二十一) 转身搬拦捶 (二十二) 如封似闭 (二十三) 十字手 (二十四) 收势 六、简化24式太极拳之新练法：反正结合之练法第二章 太极文化 一、《太极拳论》(王宗岳) 二、太极拳在京城的发展简史 三、太极拳(太极文化)的传播和影响 四、太极拳之阴阳浅识 五、太极拳与外家拳的不同 .....第三章 教学随笔附录主要参考书目 后记

## &lt;&lt;学打太极拳&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：Use the waist like an axis to lead the limbs. In Taiji Quan, the waist leads the limbs and other body parts to turn slowly in curved lines. To complete these sets of movements, as the arms and hands are curved, turning up and down, along with the raising, withdrawing, or stretching of legs, are all led by the left or right twisting of the waist. Under its command, all other body parts move in curved lines. Some people may have practiced Taiji Quan for many years without knowing how to fully utilize the waist, not to mention understanding the importance of the combination of the waist and the crotch. Therefore, they imitate the gestures only, or overuse the waist, making the body unbalanced ( the body parts either fall short of or go beyond the position required ) . This is evident when they are fighting against others, as they would be defeated because of their inefficient use of the waist. Wang Zongyue points out in his on Taiji Quan: "When chances and advantages are lost, the body becomes clumsy, and the mind gets disturbed. The reason lies in the misuse of the waist and legs." In Taiji Quan, the waist turns in a certain way, which, when understood, makes it easy to build up the waist force.

## &lt;&lt;学打太极拳&gt;&gt;

## 后记

我的太极恩师刘高明先生，河北任县人，生于1931年农历3月3日，卒于2003年3月。享年73岁。

恩师自幼喜爱武术，1953年师承北京杨式太极拳第四代传人崔毅士（杨澄甫之高足）学太极拳，勤学苦练，深得杨派太极真传，自1960年起长期从事武术教练和裁判工作，后师从常振芳、李天骥、田秀臣学查拳、太极拳等。

曾获新中国第一届全运会武术比赛太极拳第三名，1991年获国际传统武术比赛一等奖。

1985年起在北京体育师范学院任教至退休。

1974年起，多次接待外国学习团，教授太极拳，先后三次受聘去日本教授太极拳。

日本前首相田中角荣夫妇、美国前总统尼克松先后在钓鱼台向刘高明先生学练太极拳。

1990年香港森记出版社出版刘高明先生杨式太极拳录像带，在香港、新加坡、印度、马来西亚、英国等地发行。

刘高明是杨式太极拳第五代传人之一，曾任北京市武协委员。

北京杨式太极拳研究会会长，为弘扬中华武术，将传统武术推向世界做出了贡献。

我自20世纪80年代末师从刘高明先生，有幸成为杨式太极拳第六代传人。

师从刘高明先生还是经我的第一位恩师吴向光先生介绍的。

那时没有双休日，只能下班后或星期天去找恩师学练，师傅说：“星期天早上劳动人民文化宫一开门你就得到场，从东门进。

”于是每到星期天早上我4点起床，5点准时骑自行车从西翠路沙沟出发，经长安街，到达劳动人民文化宫东门。

有时早了，还有十几分钟才开门，我就在门外灯下做准备活动，门一开，花5分钱买一张门票进去，到河边练习基本功，可盼到老师来了，已是早晨7点半了。

老师才开始教拳。

整整三个月的时间。

刘老师只教我学练了太极拳的前进、后退、平行步、下势独立、踢腿、内外摆腿、左右蹬脚等动作。每周如此。

<<学打太极拳>>

编辑推荐

《学打太极拳》：北大版对外汉语教材·公共选修课系列

<<学打太极拳>>

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>