

<<太极拳习练知识问答>>

图书基本信息

书名：<<太极拳习练知识问答>>

13位ISBN编号：9787500921448

10位ISBN编号：7500921446

出版时间：2001-11-1

出版时间：中国画报出版社

作者：邱丕相

页数：146

字数：70000

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>

<<太极拳习练知识问答>>

内容概要

太极拳是中华武术中的主要拳种之一，具有丰厚的文化底蕴和独特的运动方式，它在悠悠然然、连绵不断的运动中，把“道法自然”的辩证思想和中庸谦和的处世哲学融入其中，超越了军事意义上的攻防技击之术和强体健身之法，成为一种集技击、健身、修性于一体的良好运动，不仅受到国内广大群众的欢迎，也深受世界上许多国家地区人民的青睐。

太极拳既然是一种拳术，那么它必然注重于实践，而不是空洞的理论，为使众多的练习者掌握其要领，入门基中而不走偏斜和弯路，我们编写了本书，相信书中的解答和分析，一定能助益于他们。

本书共分三部分，第一部分是以太极拳的基本知识为主，第二部分是以太极拳基本技术要领为主，第三部分是以太极剑和推手的知识和技术要领为主。

<<太极拳习练知识问答>>

书籍目录

- 一 太极拳基础知识问答 1. 什么是太极拳 2. 太极十三势与五行八卦有何联系？
3. 如何理解太极拳的五弓和五捶？
4. 什么是太极拳的精、气、神？
5. 什么是一阴一阳之谓拳？
6. 什么是太极十三剑？
7. 什么是盘架子？
8. 什么是太极拳的九诀？
9. 什么是太极拳传统五要领？
10. 什么是太极拳的虚与实？
11. 什么是太极拳三十七式使用法？
12. 什么是段位制太极拳套路 13. 传统太极拳与竞赛太极拳的区别 14. 陈式太极拳的什么特点？
15. 杨式和吴式太极拳各有什么特点？
16. 武式和孙式太极拳有什么区别？
17. 为什么要进行太极桩练习？
18. 太极拳有何健身医疗作用？
19. 如保自学术极拳？
20. 不同体质的人怎样选练太极拳？
21. 选何种太极拳套路入门练习较好？
22. 如何快速记忆太极拳动作/ 23. 练习术极拳的哪些注意事项？
24. 太极拳练习时配什么样的音乐较好？
25. 如何掌握太极拳呼吸方法？
26. 四十二式太极拳有什么特点？
27. 四十八式太极拳有何特点？
28. 八十八式和八十五式太极拳有什么不同 29. 太极拳的主要步型、步法和腿法有哪些？
30. 太极拳有哪些主要手型、手法变化？
- 二 太极拳基本技术问答.....三 太极推手知识问答四 太极剑基本技术问答

<<太极拳习练知识问答>>

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>