

<<太极柔力球>>

图书基本信息

书名：<<太极柔力球>>

13位ISBN编号：9787500934943

10位ISBN编号：7500934947

出版时间：2009-1

出版时间：白榕 人民体育出版社 (2009-01出版)

作者：白榕

页数：91

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>

## <<太极柔力球>>

### 内容概要

太极柔力球是中国传统太极运动思想与现代球类运动相结合的产物，是中国太极阴阳理论的结晶，是一种太极化了的球类运动。

它突显了民族特色和东方神韵，有很好的竞技性、观赏性和娱乐性。

器材简单，随处可练，雅俗共赏，老少皆宜，健身效果显著，深受广大群众喜爱，在全国和世界许多国家都掀起了太极柔力球运动的热潮。

为了更好地弘扬民族文化，使太极柔力球运动能更规范更科学地发展，太极柔力球创始人白榕教授将十多年来专注于此的心得体会郑重呈现给大家，并亲自示范讲解每一个技术动作，同时，我们还在书中配送了技术教学光盘，使教学形象生动、深入浅出，更加方便大家的理解和学习。

相信在该书的指导下，大家一定能够享受到该运动所带来的自由快乐、天人合一的美好境界。

## &lt;&lt;太极柔力球&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 太极柔力球概述第一节 发明过程及前景展望第二节 太极柔力球运动的发展一、初期发展概况二、当今的发展第二章 太极柔力球基本理论第一节 太极柔力球运动的文化渊源一、历史渊源二、文化内涵第二节 太极柔力球的健身意义一、健身特色二、修炼身心三、心理调节四、放松休闲五、气血平衡六、快乐减肥七、改善循环八、防病治病第三节 太极柔力球运动广泛的适应性一、新颖时尚二、物美价廉实用有效第三章 太极柔力球的练前准备与注意事项第一节 练习的技术要求与准备一、意念集中二、柔缓自然三、圆灵舒展四、粘连黏随五、中正平舒六、刚柔相济第二节 练习内容的选择与注意事项一、内容选择二、注意事项第四章 太极柔力球的运动原理第一节 太极柔力球的特点和比赛内容第二节 太极柔力球的四大特点一、柔二、圆三、退四、整第三节 太极柔力球三大要素一、迎二、引三、抛第四节 太极柔力球的力学原理第五节 太极柔力球运动中的拍弧对应关系第六节 太极柔力球运动理论探究第五章 太极柔力球的基本技术第一节 握拍与站位一、握拍二、站位第二节 发球与基本技术一、发球二、正手接抛球三、反手接抛球四、体前平弧球第六章 太极柔力球高级技术第一节 隐蔽技术第二节 进攻技术第七章 太极柔力球套路表演第一节 套路表演的技术特点第二节 套路练习的注意事项与编排要求第三节 第一套太极柔力球规定套路一、左、右摆动(2×8拍)二、正面绕环(4×8拍)三、左、右转体(4×8拍)四、左、右小抛(4×8拍)五、正、反抛接(4×8拍)六、腿下抛接(4×8拍)七、身后抛接(4×8拍)八、整理运动(2×8拍)第八章 太极柔力球竞技比赛规则简介第一节 场地与器材介绍一、场地二、球三、球拍第二节 比赛方法与规定一、发球权二、合法发球三、接抛球方法的规定四、限制区的规定第三节 比赛中的犯规和违例及胜负判定一、比赛中的一般规定二、比赛中的犯规和违例三、比赛结果的判定

## &lt;&lt;太极柔力球&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 太极柔力球概述太极柔力球秉承中国传统的太极阴阳理论，属于一种太极化的球类体育运动项目。

这种运动用生动的肢体语言，形象直观地展示了中国人的哲学思想和为人之道，是看得见、摸得着的中国文化。

所以我们叫这个中国球为“太极柔力球”。

第一节 发明过程及前景展望我从小热爱体育，1984年毕业于山西大学体育系，分配在山西省晋中市卫生学校担任体育教师。

在体育运动中，我对球类运动和武术、拳击比较偏爱。

在一次训练器材的改进中触发了灵感，经过多次实验和改进，最终将中国传统的太极运动思想与现代球类项目结合起来，创造出了全新的体育项目“太极柔力球”。

1991年正式完成了球拍和球两项专利的设计，向国家专利局申请了发明专利和实用新型专利，并都获得了批准。

从事体育教学工作特殊的职业敏感告诉我，太极柔力球在学校和社会之中都将会是一项很有前途和广泛推广价值的体育项目。

随着这个项目的深入研究和发 展，太极柔力球运动的特点越来越突出出中华民族的民族特色和东方神韵，使我看到了它巨大的发展潜力。

让太极柔力球运动立足于中国体坛，并在将来某一天能登上世界体育的大雅之堂，最终能进入奥运会，让体现中华传统文明的“太极柔力球”在世界体育盛会上绽放光彩，就成了我最大的追求和梦想。

第二节 太极柔力球运动的发展一、初期发展概况1992年，在中华全国总工会职工大众体育创编项目征集活动中，太极柔力球运动得到了活动组织和专家的充分肯定。

1993年，在全国职工大众体育创编项目展示中，太极柔力球被评为“优秀创编项目”。

1995年，太极柔力球运动又分别通过了国家教委下属的全国中小学体育教学改革指导小组、全国高等学校体育教育指导委员会的正式评定，专家一致认为该项运动具有鲜明的民族特色和广泛的实用性，适合在我国大、中、小学中开展。

1996年9月，全国第三届工人运动会成功地将其纳入正式比赛项目。

在此届工运会上，共有来自全国18个产业部委和19个省市区的37支代表队共281名运动员参加了角逐。

这次比赛活动取得了圆满成功。

这是太极柔力球问世后的第一次全国性比赛活动。

这次比赛活动的成功举行，为太极柔力球以后的发展奠定了坚实的基础。

2000年3月，全国老年体协体育工作会议郑重地作出了要在全国大力普及和推广太极柔力球运动的决定。

中央电视台《夕阳红》栏目随即成立了太极柔力球运动指导委员会，北京市也成立了太极柔力球运动委员会。

同年8月，中国老年人体育协会和中央电视台联合在北京举办了全国太极柔力球裁判员培训班。

2001年中国老年体协成立了太极柔力球推广办公室，建立起项目服务体系，并邀请各方面专家组成太极柔力球教学科研小组，对这项运动进行了改编并修订了中老年竞技比赛和表演赛规则。

重新编写了《太极柔力球教与学》教材，拍摄了大型教学片《太极柔力球教与学》，并通过中央电视台向全国播放。

仅2002年，就先后在北京、江西、陕西举办了五次全国太极柔力球教练员和裁判员培训班，并于2002年11月举办了全国首届中老年太极柔力球比赛。

2003年，在全国掀起了太极柔力球运动的热潮后，又分别在上海、湖南、云南、甘肃、福建等省市举办了培训班，使国内太极柔力球运动的普及范围和技术水平有了长足的发展和提高。

从2002年开始，在中国老年体育协会的组织下，每年举办一届全国中老年太极柔力球比赛，规模逐年增大，参与的省市也在不断增加。

截止到2007年，已举办过6次全国比赛，使太极柔力球运动在中国大地得到了真正的普及。

## &lt;&lt;太极柔力球&gt;&gt;

2006年5月22日，国务院总理温家宝在北京菖蒲河公园向正在中国进行正式访问的德国总理默克尔介绍太极柔力球的玩法，更是使这一典型的“中国式的运动”起到了推进两国的政治、经济交流的作用，同时也为太极柔力球运动走向世界提供了一个极好的契机。

目前，全国已有26个省市自治区开始了太极柔力球运动的推广和普及工作，在全国有近200万人参与这项运动。

太极柔力球运动已成为一种中国民族体育的象征和文化符号，在奥运宣传片中，在民俗文化旅游中，在社区体育活动中，在大型体育比赛和文化节的开幕式上，到处都能看到它的身影。

二、当今的发展经过十几年的不断改进，太极柔力球运动已初步形成了一个完整的运动项目体系，并随着运动的不断发展而日渐完善。

目前已在欧洲、亚洲、澳洲和美洲的20多个国家和地区开展了这项运动，并成立了相应的专业协会。其中，以日本和欧洲的一些国家开展规模较大。

2006年9月和2007年10月，在日本大阪举办了两届全国比赛；欧洲的德国、法国、意大利、荷兰等10国在青岛建立了培训基地，每年都会派人来中国接受培训。

2006年10月和2007年9月，分别在德国和奥地利举办了两届欧洲太极柔力球锦标赛。

2006年5月，在北京成功举办了国际邀请赛，2007年6月，在澳门举办了两岸四地邀请赛。

各项国际间的赛事都取得了圆满成功。

2003年，北京市21世纪体育教材编委会将柔力球项目列入中小学体育课选修教材。

山东、大连、哈尔滨、台湾、香港、澳门等地也都相继在小学和中学中开展了教学活动，并受到了师生的一致好评。

到目前为止，全国高校中，已有北京体育大学、香港浸会大学、山西财经大学、华中师范大学、武汉体育学院、东北林业大学、浙江工业大学、厦门大学、沈阳体育学院、河北信息工程学院、内蒙古师范大学、湛江师范学院、江苏淮阴师范大学、深圳大学等院校都将此项运动列为正式课程或选修课程。

各级各类学校太极柔力球运动的展开，让我们看到了太极柔力球更加光辉美好的发展前景。

第二章 太极柔力球基本理论第一节 太极柔力球运动的文化渊源一、历史渊源“易以道阴阳”。

源于《易经》的太极阴阳思想对中华民族的思维方式，行为规范，军事谋略，语言风范甚至书法用笔等方面，都有着重要和直接的影响。

太极阴阳思想的核心，就是告诉人们不要轻视事物反面质态的价值。

中国的哲学经典如《周易》《老子》等都在告诉人们：善于用“反”常常是取得成功的关键。

这一思想指导下的体育运动古已有之。

早在宋、明时期，我国就开始出现了专门以体现“太极”这一宇宙大理的肢体运动。

这种体现“太极”思想的肢体运动，在当时及以后漫长的历史中，对促进中华民族的体质健康做出了重要的历史贡献。

太极柔力球运动是在人们普遍崇尚休闲、追求健身的新的历史时期应运而生的一项太极化的球类运动。

这种运动是“反”的技巧，是圆的艺术；是以退为进、以柔克刚、以巧击蛮、以小胜大、以弱胜强为其特点。

在人类充满竞争的新的发展时期里，这种运动能够引导和启发人在当代社会中如何收敛自己的情感，如何保持平和的心态，如何全面、宏观地去处理问题，如何不计较一时一地的得失而获取最后的圆。

满与胜利。

所以说，这种运动是以中华传统文化为代表的东方文明所指导下的行为思想的直观体现。

二、文化内涵1.圆的运动在中国传统文化中，“圆”是世界万事万物无穷运化的本源，是生命和物质世界生生不息、循环发展的自然轨迹。

“道即是圆，圆即是道”“曲则全”“曲成万物”“动静要法于自然，本于天道”，这些思想都是先哲留给我们的宝贵财富。

“圆”同时也是太极肢体运动的核心思想。

在这种思想指导下的运动，要求运动者的内心、外形、身法、用力无处不圆。

## &lt;&lt;太极柔力球&gt;&gt;

“圆”是太极运动取得胜利的法宝。

太极柔力球运动圆润流畅、环环相扣、势势相连、绵绵不断的运动特点，都与自然之道相合，与中华民族祖先所追求的和谐自然的生活理念相一致。

2.中道“中正”“中庸”在中国传统文化中也是一种重要的哲学思想。

做事不能太过，也不能不及，要执其两端而用中，才能达到不动不乱的境界。

在太极柔力球运动中，竞技比赛的攻防动作都是通过圆弧运动完成的，所以，能否控制好旋转中轴和身体的平衡就成了能否完成每一个动作的关键。

而在表演赛中，最重要的技术要求恰恰就是中正平舒、圆润流畅。

也就是太极柔力球运动处处守中正、处处求平衡的技术要求，无形中使我们在轻松愉快的运动中得到“中正中庸”传统思想的体悟和实践。

3.以静制动在充满活力的中国传统文化中，“静”的思想无处不在。

“以静制动”“以静养生”等见解，屡见不鲜。

太极柔力球运动要求在运动中做到人、拍、球三位一体，你中有我，我中有你，而且连绵不断、互不离弃，如果稍一分神，就会拍、球分离，使运动无法继续进行下去。

这种运动，要求身体在不断完成缠绵柔和的太极动作的同时，心要保持静守于球的状态，正与道家修炼中“专气致柔”的要求不谋而合。

第二节 太极柔力球的健身意义一、健身特色据资料统计，在世界上的各种职业中，平均生存年龄最高的是音乐指挥家。

在音乐指挥活动中，他们将自我融入优美的音乐之中，无拘无束，尽情地舞动身躯，去宣泄自己的情感，使精神和身体得到双重的锻炼和享受。

而无论是西医还是中医都赞同的一点是：快乐加运动是延年益寿、防病治病的最佳良药。

指挥家将快乐融入了自己的工作之中，用心在享受自己的工作，所以才有健康长寿的身体。

太极柔力球运动是将中国和谐、自然的养生之道，与西方优雅、竞争的体育观相结合，取长补短，精心设计的全新运动形式。

太极柔力球运动的整个过程，本身就是刚柔并重、缓急有致、形神兼备，充满趣味和高雅的艺术创造活动。

太极柔力球演练时自由自在，随心所欲，自然舒畅，达到一种身心两忘的迷醉状态，几乎不是用手在打球而是一种气韵，一种心声，一种智慧的荡漾，在心理上和肢体运动上与指挥家极其相似，它是本能的、自然的、即兴的创造。

身体的运动节奏与精神的运动节奏完全协调，达到一种有序的、和谐的生命律动。

练习者踏着音乐的节拍，尽情徜徉在音乐的海洋之中，享受音乐和运动带来的欢乐。

我们手中的球拍就像指挥家手中的指挥棒，让我们成为自己生命乐章的指挥家，让快乐常在我们身边和心里，当然我们也一定会像指挥家一样健康长寿。

二、修炼身心我们知道，指挥左手活动的是人体的右脑。

据医学研究证明，右脑在处理节奏、旋律、音乐、图像、幻想等创造性思维方面起着主要的作用。

在大多数的体育运动中，双手往往不能得到均衡锻炼，特别是左手得不到应有的活动。

太极柔力球运动是一种全身性的运动，它不仅可以使颈、肩、腰、腿得到均衡全面的发展。

而且还可以双手持拍打球，使双手得到均衡锻炼的机会。

再加上圆形动作的变化比较复杂，随机多样，对训练中中枢神经系统机能，具有良好的作用。

据最新研究资料表明：决定少年儿童未来成功的因素，智商因素只占20%，而其余80%的因素决定于情商。

所谓情商，简而言之就是指一个人的心理承受能力和心理调节能力。

太极柔力球灵活多样的技术动作，全身参与的整体运动形式，能够使青少年的身体得到全面均衡的发展。

任想象自由发挥，随机创造的运动特点，以退为先、以静制动的反意识活动，可以大大促进青少年的多向思维、反向思维和创造意识，在锻炼身体同时也可以开发智力，提高学习能力和对新事物的接受能力。

## &lt;&lt;太极柔力球&gt;&gt;

三、心理调节 当今社会科学技术飞速发展，生活节奏也不断加快，要求人的接受能力、反应速度不断提高，这样就带来了精神和心理上的高度紧张。

社会的发展变化也不可避免地影响到在校学生。

严酷的升学压力和就业压力，使得在校的大、中、小学生普遍心理负担较重，表现为情绪烦躁、焦虑、失眠、容易激动、没有耐心、性格孤僻、自私、不善于与人交流等心理障碍。

医学研究表明：对于精神忧郁，首先要解决的是睡眠问题。

提高睡眠质量的最好方法就是进行有规律的运动。

有规律的运动可以使累积的紧张情绪和精神压力得到舒缓和释放。

睡眠时脑波的慢波增强，增加熟睡期和深睡期的时间，使脑内的激素分泌更加协调，从而可以缓解人的紧张情绪。

太极柔力球运动处处圆灵舒展，平和自然，时刻追求一种人与人、人与球、人与自然的和谐，正是在音乐的伴奏下的有节律的运动。

太极柔力球运动双方对打，你来我往，每个球飞来时，就是一个个困难和考验的来临。

运动要求习练者不能简单地对立或逃避，而是引导人们如何认识矛盾、化解矛盾，并变被动为主动。

通过每一个接球过程，每天千百次的重复训练，就会逐渐形成忍让包容、含蓄婉转、理智大度的行为规范和巧妙应对、因势利导、谦虚好学、与人为善的处事之道。

在当今社会，要想使青少年健康地成长，首先要使他们有健康的心理，有积极乐观的心态和理智稳重的个性以及良好的心理承受能力，这样才能更好地完成学习任务，更好地与他人交流，更好地融入社会，适应社会的发展。

太极柔力球运动在心理调节方面的作用，来得直接而且有效。

四、放松休闲“太极柔力球”运动同样也适合上班族和体力劳动者。

“太极柔力球”运动本身具有柔和性、刚柔相济性、技巧性以及活动中的多关节性、大小肌肉的配合性等，这些特点对于解除劳动者的身心疲劳，具有显著的卫生学意义；对于神经系统的协调和神经、肌肉两系统之间的密切配合，有着其他运动项目不可替代的作用。

另外，对于习惯于西方体育运动的高级运动员来说，“太极柔力球”也不失为一项良好的“协调”练习活动。

西方式的运动过多强调了人体运动的“顺关节性”“本能性”“自然性”，而很少强调运动中的“反关节性”“非自然性”和“非本能性”等。

“太极柔力球”恰恰是一种专门强调“用反”的活动，活动中，到处都体现着“动中有静”“进中有退”“柔中有刚”的特点。

高级运动员经常从事这项练习，无形中会使其肌肉控制和神经协调得到极好的锻炼，同时还可促进他们在战术战法方面更加灵活机智、成熟稳健。

五、气血平衡古人曰：“精神不运则愚、气血不运则病。”

中国传统医学认为：人体阴阳的任何一方只要出现不平衡的“偏盛”“偏衰”，均会导致人体生理功能的紊乱而引发疾病。

现代医学也证明，积极的情绪能调动人体的内在潜力，提高人体自身的免疫力，有利于激发人体各器官功能的自我调节和控制能力。

由于太极柔力球是一项轻灵、柔和的运动，练习时，尽管肢体在运动，但肢体高度放松，放松的肌肉在肢体的带动下规律地扭动，更像是在享受按摩。

这样的运动使得周身气血流通，筋络舒活，积郁减轻，人体的五脏六腑，全身各关节和肌肉都能得到整体的锻炼，从而使人体获得阴阳平衡，获得健康。

“太极柔力球”运动在练习时，拍内随时要控制一个小球，所以在打球过程中思想意识完全集中在控球上，运动器官活跃兴奋。

经常在这样的环境状态下，自然可以使我们忘却生病，摆脱病态心理，增强战胜病痛的自信和勇气。

人类在进行快乐运动时，大脑的运动指挥区域高度兴奋，大脑皮质其他区域能处于一种保护性的抑制状态，使紧张的精神得到积极的休息和调整，从而可以使人体得到新的生理平衡。

这也是许多慢性疾病在忘我愉悦的太极柔力球运动中，不知不觉减轻病痛，甚至彻底治愈的主要原因。

## &lt;&lt;太极柔力球&gt;&gt;

六、快乐减肥通过相应的统计和调查，我们发现：比较肥胖的人通过参加柔力球运动，在很短的时间里，不需刻意缩食，可以轻松愉快地减去几公斤到几十公斤体重。

这样的事例在全国很多。

最多的在半年时间减去了三十公斤体重，大大减小了人体的负担和文明病滋生的机会，使身体保持健康的生理平衡。

经常参加这项运动的人一定能体会到：在运动时出汗很快很顺畅，长时间运动不感到疲劳，并且运动完后身体恢复很快。

这是因为太极柔力球运动几乎所有的动作都是在转圈、走弧、旋圆中完成。

圆形运动产生的离心力加快了血液的流动和排汗过程。

这与洗衣机的工作原理是一样的。

人体在运动时出汗是血液循环和代谢加快的良性产物，良好的新陈代谢使体内的废物得到及时清除，多余的能量被充分消耗，对身体的减重去脂非常有效。

很多人把去打太极柔力球称为去洗“桑拿浴”，每天不打球浑身难受。

这是因为身体在进行全身参与和放松柔和的运动时，肌肉内开放的微血管的数量增加了许多倍，并且扩大了血管沟通的横截面。

微细血管的开放、畅通，会大大改善人体各器官系统的微循环能力，增强各器官系统的自我保护、自我修复和工作效能。

经常进行这样的活动能够使血压保持正常值，防止血管硬化和栓塞等疾病的产生，使人感到神清气爽，从而大大增强身体的免疫力和总体健康水平。

七、改善循环太极柔力球运动的要领、要求“上虚下实中间灵”“松腰活胯”，腰为主宰带动全身活动，肢体的每一个动作都是由腰腹转动运力而完成的。

这样的运动方式，能够对内脏器官起到很好的按摩作用。

因此太极柔力球运动不仅能有效锻炼骨骼肌和心肌，同时也能有效锻炼内脏器官的平滑肌，使胃肠蠕动和消化液的分泌能力增强，使唾液、淀粉酶的下降速度减慢。

这样就保证了运动者有好的食欲和消化能力，使人体所需的营养及能量得到及时补充，肠道的毒素得到及时清除，从而减少胃肠扩张、胃下垂、胃炎、肠炎、消化不良、便秘等常见病的发生，大大提高人们的生活质量和健康水平。

八、防病治病太极柔力球运动的要领，决定了太极柔力球运动的动作编排全部是顺关节自然放松的圆弧运动。

这种运动没有肌肉群的爆发性收缩，锻炼时，全身一动无有不动。

不仅大肌群参加活动，而且全身各部分的小肌群也协同参加，如旋转、划圆，反复的缠、绕、黏转，使收缩与放松交替进行，运动始终都能保持周身活动状态和对肌肉关节的合理刺激与锻炼。

这样就增加了肌肉力量和对关节的保护性，也减缓了肌肉的萎缩和骨骼及关节的退化，可以使腰椎、颈椎和其他关节有疾患的人的病痛在锻炼中不知不觉地得到缓解。

比如肩周炎是多发病和常见病。

它是一种无菌性炎症，主要是由于缺乏活动，组织粘连引起的。

表现为疼痛、活动受限，不好治疗。

太极柔力球运动使周身气流畅通，达到通则不痛的疗病效果。

同时关节和肌肉又是在放松状态下挥甩，无意中起到散淤通络、按摩牵引的治疗作用。

实践证明：参加几个月太极柔力球运动的人，肩周炎的症状大大减轻，很多人还得到了彻底治愈；很多被病痛折磨多年的人，通过太极柔力球的练习得到了根治，找回了健康，找回了自信。

第三节 太极柔力球运动广泛的适应性一、新颖时尚人们对文体活动实用性和多样性的追求，已成为当今社会生活的热点与时尚。

一个新兴体育项目的推出、推广及发展前景如何，取决于它的大众价值取向的大小。

太极柔力球面世后之所以能够很快被社会有关方面关注并认可，除它自身具备的特殊魅力外，也与它符合我国国情、具有民族特色、适应基层活动状况、贴近群众健身实际的主要特性密切相关。

## &lt;&lt;太极柔力球&gt;&gt;

太极柔力球运动无论是内容、形式、技术要领还是运动器材都具有浓厚的中国文化色彩。这种运动不仅能使大众强身健体、祛病延年，还可以怡情、修身、养性，提高人的精神境界和文化素养，进而提高人的生命质量。

这是此项运动能够在短短的时间里得到普及发展的重要原因。

二、物美价廉实用有效太极柔力球运动广泛的适应性表现在很多方面。

随着社会的发展，文化生活的丰富，学生们已不再满足于简单传统的体育训练。

由于学校条件有限，一堂课下来浑身泥土，学生上体育课的抵触情绪较大，尤其是高年级的同学，学生不想学、老师不愿教，这种矛盾也是多年来学校体育教学矛盾的一个重点。

学生们喜欢学习趣味性强，新颖、美观、看起来比较文雅、绅士的运动，如羽毛球、网球、乒乓球等。

但这些运动受场地、气候、资金等条件的制约较大，学校很难满足学生的运动要求。

有限的几只球拍也因运动方式是狠抽猛打，每个学期都会全部报废。

一方面是学校体育经费的严重缺乏，另一方面是大量的浪费。

太极柔力球运动的特点正好能够解决学校体育的这个突出矛盾。

这项运动轻松自然、潇洒大方，有着很好的观赏性和趣味性，学生想学，老师爱教。

在学习和训练时，给了练习者很大的自由发挥和随机创造的空间，使体育课的练习成为一种快乐和享受。

太极柔力球不受场地和气候的限制，室外锻炼有点场地就行。

门庭小径、楼道屋顶都可以因地开展，空旷场地更佳。

刮风下雨，室内床前也照样可以挥练自如。

太极柔力球球重为52~56克，挥拍时，拍框引领划弧不扇风，而且由于其特殊的运动形式，风对球拍和球的影响都不大，这很好地解决了羽毛球、网球、乒乓球在风天无法进行露天持拍运动的问题，所以也适合在大众中开展和在学校体育课中使用。

太极柔力球器材价格低廉，不易损坏，一套器材能用好几年。

所以本器械更适合我国国情，更贴近广大群众的锻炼实际。

它所使用的球内装有颗粒物，球本身就有很好的离心力，在颗粒的作用下，球很容易贴靠球拍，初学者少则两小时，多则两三天就可初步掌握，而且在球内填充的颗粒，使球落地后不会滚跑很远，减少了大量的捡球时间，也为运动开展提供了方便。

针对手部出汗很容易使球拍滑落，使技术动作变形；同时也考虑到手部神经穴位丰富，为了充分地利用锻炼时间，使运动者接受更广泛的健康功效，拍把的外面，设计了防滑按摩套，拍把的内部装上了永久磁铁，使广大的练习者在休闲运动时，既锻炼了身体，又达到了按摩磁疗的保健效果，一举多得，进一步提高了这项运动的健身性和实用性。

## <<太极柔力球>>

### 编辑推荐

我们还在《太极柔力球》中配送了技术教学光盘，使教学形象生动、深入浅出，更加方便大家的理解和学习。

相信在该书的指导下，大家一定能够享受到该运动所带来的自由快乐、天人合一的美好境界。

<<太极柔力球>>

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>