

<<二十四式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<二十四式太极拳>>

13位ISBN编号：9787533527020

10位ISBN编号：753352702X

出版时间：2006-1

出版时间：福建科技

作者：陈昇

页数：120

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>

<<二十四式太极拳>>

内容概要

《二十四式太极拳：图解教与学》有以下几个特点：(1)比较详细地介绍了二十四式太极拳的特点、整体动作要领、健身价值；(2)介绍了二十四式太极拳的基本技术；(3)在套路中不但有图解说明动作，而且还在每一动作说明后，增加了教学口令、攻防含义、动作要领、动作要求、易犯错误、产生原因、纠正方法等内容。

<<二十四式太极拳>>

书籍目录

二十四式太极拳概述一、太极拳的起源与发展简况二、太极拳运动的基本特点三、二十四式太极拳对身体各部位姿势的要求四、二十四式太极拳套路的基本技术及要求五、二十四式太极拳的健身价值六、怎样学好、练好二十四式太极拳七、整套太极拳练习要领二十四式太极拳套路预备势一、起势二、左右野马分鬃三、白鹤亮翅四、左右搂膝拗步五、手挥琵琶六、左右倒卷肱七、左揽雀尾八、右揽雀尾九、单鞭十、云手十一、单鞭十二、高探马十三、右蹬脚十四、双峰贯耳十五、转身左蹬脚十六、左下势独立十七、右下势独立十八、左右穿梭十九、海底针二十、闪通臂二十一、转身搬拦捶二十二、如封似闭二十三、十字手二十四、收势附 二十四式太极拳线路图

<<二十四式太极拳>>

章节摘录

心静体松是太极拳运动区别于其他体育项目的重要特点之一。

打太极拳要求思想集中，全神贯注于动作，做到“神聚、心静、意专、体松”。

“心静”是练太极拳的重要原则，“心静”要求要专心，在练拳时，思想要集中，意识不断地指导动作，并且灵活变换，使任何动作都有一定的指向，不能顾此失彼；“心静”要有耐心，不可焦躁或心猿意马，否则动作方向、姿势不正确，就难以把太极拳学好、练好。

“体松”是和心静同样重要的一个原则，是贯彻“用意不用力”的重要措施。

运动时，在心静的前提下用意引导肢体内外各个器官、关节和肌肉的放松，逐步做到全身不该用力处毫不用力，内外各部分无一处不松，尽量使身体自然舒展而不僵硬。

按照规矩用劲，以意贯注于动作过程之中，按照动作的虚实变化适度地完成动作。

<<二十四式太极拳>>

编辑推荐

《二十四式太极拳：图解教与学》图文并茂，直观明了。普通练习者只需通过图解便可学会，以达到强身健体的目的。有兴趣提高者还可以从攻防含义、动作要领等方面得到进一步的练习。

<<二十四式太极拳>>

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>