

## <<24式太极拳入门与提高>>

### 图书基本信息

书名：<<24式太极拳入门与提高>>

13位ISBN编号：9787537719131

10位ISBN编号：7537719136

出版时间：2001-9-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：武冬

页数：325

字数：259000

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>

## <<24式太极拳入门与提高>>

### 内容概要

本书包括24式太极拳的来历、特点与传统太极拳的不同之外，以及它的拳理、教与练、分解动作详讲、用法讲解、行拳要论等。

在每一个部分都有详尽的讲解，如在教与练部分有体表教学、练习方法等，在动作分解部分对每一个动作，甚至对每一个过渡动作都有7个方面的详尽讲解。

本书在教学上采用了体表教学，即利用人体表面器官、穴位、关节等作为动作定位的客观参照物，进行教学一种方式，为读者提供了许多十分容易操作的方法，真正可以无师自通。

本书具较为全面的内容，是按照从入门到提高过程撰写的。

## <<24式太极拳入门与提高>>

### 书籍目录

1. 太极拳基础知识 1.1 太极拳简史 1.1.1 太极拳拳名的由来 1.1.2 太极拳的起源和发展 1.1.3 太极拳的特点和运动形式 1.1.4 太极拳的主要流派及其特点 1.2 24式太极拳概述 1.2.1 24式太极拳的形成 1.2.2 24式太极拳的特点 1.2.3 24式太极拳与传统太极拳的不同点 1.2.4 24式太极拳的健身作用 2. 太极拳基本原理 2.1 太极拳对身体各部位的技术要求原理 2.1.1 静态(身型技术)要求原理 2.1.2 动态(运动技术)要求原理 2.1.3 太极拳的运动原则 2.2 太极拳对基本动作的技术要求原理 2.2.1 手型原理 2.2.2 手法原理 2.2.3 步型原理 2.2.4 步法原理 2.2.5 身型原理 2.2.6 身法原理 2.2.7 腿法原理 2.2.8 眼法原理 3. 24式太极拳教与练 3.1 第一课 3.2 第二课 3.3 第三课 3.4 第四课 3.5 第五课 3.6 第六课 3.7 第七课 3.8 第八课 4. 24式太极拳动作分解详讲 5. 24式太极拳动作用法详讲 5.1 第一课动作 5.2 第二课动作 5.3 第三课动作 5.4 第四课动作 5.5 第五课动作 5.6 第六课动作 5.7 第七课动作 5.8 第八课动作 6. 24式太极拳动作连续图谱 7. 24式太极拳行拳要论 7.1 论用意 7.2 论放松 7.3 论内气 7.4 论内劲 7.5 论五弓 7.6 论推手 7.7 论虚实 7.8 论呼吸 8. 如何练好教好24式太极拳实用回答 8.1 如何练好24式太极拳 8.2 如何练好24式太极拳

<<24式太极拳入门与提高>>

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>