

<<简易24式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<简易24式太极拳>>

13位ISBN编号：9787546405353

10位ISBN编号：7546405351

出版时间：2011-11

出版时间：成都时代

作者：宋玉鹏

页数：89

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>

## <<简易24式太极拳>>

### 内容概要

《简易24式太极拳》由太极武术名师宋玉鹏先生亲自演示。

宋玉鹏先生出身于历史文化名城徐州的一个武术世家，自幼随父习武，勤学苦练，后又得多位名师指点，武功更是精进，在太极武术界甚有名望。

宋先生自1975年开始太极拳教学生涯以来，诲人不倦，多次获得省级、国家级优秀教练称号。

宋玉鹏先生现为国家武术六段，国家级社会体育指导员，曾七次带队参加全国比赛，均获得优异成绩，同时也培养出数位太极拳、剑全国冠军和一批后起之秀，深得众多学子尊敬和爱戴，誉满全国。

《简易24式太极拳》图文并茂、名师示教、通俗易懂，较为系统地介绍了杨式24式简易太极拳的历史背景及发展历程，详细地展示了简易太极拳的基本功及其套路动作，循序渐进，由简入繁，是一本难得的太极拳入门教材。

希望读者能从本书中了解到太极拳的知识及其技法，从而达到修身养性、舒展意气、减缓压力、健身强体的目的，生活得更加健康、美好！

## <<简易24式太极拳>>

### 作者简介

宋玉鹏，1938年生于历史名城徐州的武术世家，自幼随父亲宋延顺先生习武。

后拜在著名武术大师钱树樵大弟子武林名师张仁甫门下，又得同门王秀山、耿继义、宿本初等师权的指点教诲，潜心研练形意、八卦等拳术。

20世纪70年代随著名武术家石佩文先生继续研习太极、形意拳械，后经耿继义先生介绍，得以拜入杨式太极第四代传人、上海著名的武学宗师褚桂亭先生门下，得先生悉心指导，太极功夫大进。

年复一年，勤修苦练，武功日渐精绝，并逐步形成（动作舒展大气，身法灵活多变，发劲松活冷弹）的独特个人风格。

早在20世纪80年代中期，宋先生就参加了当时级别最高的全国武术北赛，并分别于1986年10月在首届全国太极拳北赛中获得了太极誉、剑的第三名，1987年10月在第二届全国太极拳比赛中获得太极剑的第二名。

近40年来，宋先生在推广、普及太极拳运动中亦培养出众；出类拔萃的弟子。

## <<简易24式太极拳>>

### 书籍目录

#### 第一章 易学易练天下传——简易二十四式太极拳

##### 一、源自杨式的简易24式太极拳

##### 二、练习步骤

- 1.步法和单个动作的练习是练好太极拳的基础
- 2.完整套路练习应气势流畅，内外相合

##### 三、注意事项

#### 第二章 简易二十四式太极拳基础功法

##### 一、手型

##### 二、掌法

##### 三、拳法

##### 四、身型

##### 五、身法

##### 六、步型

##### 七、步法

##### 八、腿法

#### 第三章 简易二十四式太极拳拳法详解

#### 附录

## <<简易24式太极拳>>

### 章节摘录

版权页：插图：初学者刚开始练习时，往往手脚不能兼顾，动作脱节，四肢与躯干不能协同，转折过渡显得很生硬，用力忽轻忽重等。

在太极拳术语中，这被称为“断劲”。

“断劲”现象的出现与否，是衡量一个人是否完整掌握太极拳套路和技术熟练度的重要标志。

总的来说，24式太极拳套路演练要完整协调，连贯圆活，动作如行云流水，自然流畅，表现出整套动作的协调性和完整性。

学练时，周身要形成一个整体，手、眼、身、步要协调配合。

学太极拳，还要求动作和顺圆活，动作之间衔接自然。

这就要求我们特别要重视腰部和手臂的旋转，以腰为轴带动四肢，以臂为轴牵引两手，让手脚动作和躯干连成一体。

动作之间的衔接要有绵延不断之感，不能有明显的停顿。

初学者为了便于对照，一般都是从分解动作开始学起。

当动作熟练以后，就一定要消除动作衔接时割裂和生硬的痕迹。

前一动作完成之时，就是后一动作开始之时，要能做到“势断劲不断”、“劲断意不断”，切忌动作生硬突然、急起急停。

动作之间要保持意念和气势连贯性，再由腰腿带动四肢，逐渐过渡。

刚开始学练太极拳时，只要求呼吸通畅自然，不必随动作而呼吸。

当技术提高以后，就可以有意识地引导呼吸与动作配合，使动作和劲力得到更好的协调。

这种呼吸被称为“拳势呼吸”。

当动作由实转虚时，应当有意识地吸气，以利于动作转换；当动作由虚转实时，应当有意识地呼气，以气助力。

但要特别注意一点，不是说有了拳势呼吸就不要自然呼吸了，只有将拳势呼吸和自然呼吸有机结合，将二者的调整呼吸作为过渡，才能保证气随所动，顺乎自然。

## <<简易24式太极拳>>

### 编辑推荐

《简易24式太极拳》由太极武术名师宋玉鹏先生亲自演示。

宋玉鹏先生出身于历史文化名城徐州的一个武术世家，自幼随父习武，勤学苦练，后又得多位名师指点，武功更是精进，在太极武术界甚有名望。

宋先生自1975年开始太极拳教学生涯以来，诲人不倦，多次获得省级、国家级优秀教练称号。

宋玉鹏先生现为国家武术六段，国家级社会体育指导员，曾七次带队参加全国比赛，均获得优异成绩，同时也培养出数位太极拳、剑全国冠军和一批后起之秀，深得众多学子尊敬和爱戴，誉满全国。

<<简易24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>