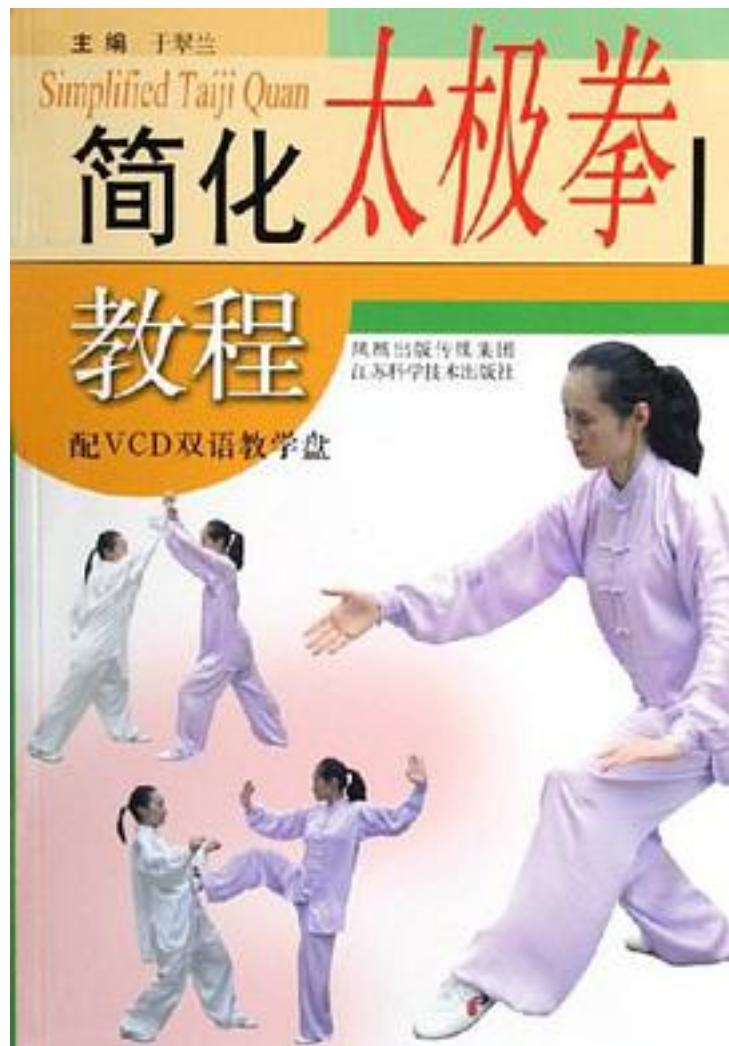


# 简化太极拳教程



[简化太极拳教程\\_下载链接1](#)

著者:于翠兰

出版者:江苏科技

出版时间:2006-2

装帧:

isbn:9787534547096

太极拳是中华传统文化的一朵奇葩。

本教程在总结20多年教学经验的基础上，以提升太极拳文化内涵为主线，根据简化太极拳习练和技能形成的基本规律，从习练者“如何学”的角度进行教材内容设计。全书共分四篇，即：概述篇、习练篇、指导篇和资料篇。概述篇中主要简述了太极拳的发展史，简化太极拳的创编、特点和功能；习练篇中从“学”的角度，把学习内容进行重新分割和组合，以降低学习难度，并通过由“整体—局部—整体”动作的反复示范和模仿练习，逐步完成动作技能的学习和知识技能的内化整合；指导篇是对习练者学习过程的全面指导，并阐述动作学习的难点、重点；资料篇中，对太极拳著名人物、套路图片资料、经典文献以及相关太极拳、太极剑等作了介绍。

此外，本书还配有VCD双语教学光盘，充分运用现代教育技术手段，全面、系统、直观地介绍了简化太极拳的完整套路和习练方法，可与本书互为参照学习。

作者介绍：

目录：

[简化太极拳教程 下载链接1](#)

标签

评论

[简化太极拳教程 下载链接1](#)

书评

[简化太极拳教程 下载链接1](#)