

中华太极拳



[中华太极拳 下载链接1](#)

著者:童红云

出版者:成都时代

出版时间:2009-4

装帧:

isbn:9787807059561

《中华太极拳:国家标准竞赛套路24式(修订版)》以柔和舒缓、易学易练——24式太极功架的风格及编排特点。1956年，中国国家体委（后改组为国家体育总局）将杨式太极

拳按照内容简明、先易后难、循序渐进的原则，选择重要内容进行重新编排，保留太极拳的传统风格，突出群众性和健身性，编写出24式简化太极拳。

在风格上，它保留了杨式大架外形舒展大方，中正圆满；动作和顺自然，简洁连贯；气势恢弘大度，浑厚凝重的特点。

在编排上，虽然24式太极拳的全部动作均选自传统杨式太极拳，但删减了重复动作，动作结构由简而繁、由易到难，体现了由浅入深、循序渐进的教学原则。

作者介绍:

师从中华武术百杰李秉慈先生。

武汉体育学院武术系研究生，自幼习武。十岁时入体工队开始专业武术训练，练习刀、枪、剑、棍、太极拳等，多次出入香港、台湾、新加坡等地进行武术表演。其中主攻吴式太极拳十几年。

在全国武术太极拳、太极剑锦标赛中，多次获得吴式太极拳冠军、集体太极拳冠军，全国武术锦标赛八卦掌第一名，北京国际武术太极拳比赛枪、剑第一名等殊荣。

现任深圳市体工大队武术队高级教练，其多名学生在全国武术锦标赛、亚洲武术青少年锦标赛、世界武术青少年锦标赛等各类武术比赛中获得冠军。

目录: 第一章 竞技与健身并重的24式简化太极拳 一、由实用健身走向竞技的太极拳
二、24式太极拳竞赛套路的风格特点及编排特点
三、强身健体，调心养性——24式太极拳竞赛套路的功用
四、循序渐进、由外引内——24式太极拳竞赛套路习练指南第二章
24式太极拳竞赛套路的基本动作与技法 一、基本手形 二、主要手法 三、基本步形
四、主要步法 五、主要腿法第三章 太极拳国家竞赛套路24式拳谱 第一式：起势
第二式：左右野马分鬃 第三式：白鹤亮翅 第四式：左右搂膝拗步 第五式：手挥琵琶
第六式：左右倒卷肱 第七式：左揽雀尾 第八式：右揽雀尾 第九式：单鞭 第十式：云手
第十一式：单鞭 第十二式：高探马 第十三式：右蹬腿 第十四式：双峰贯耳
第十五式：转身左蹬腿 第十六式：左下势独立 第十七式：右下势独立
第十八式：左右穿梭 第十九式：海底针 第二十式：闪通臂 第二十一式：转身搬拦捶
第二十二式：如封似闭 第二十三式：十字手 第二十四式：收势附录：太极拳大事记
· · · · · (收起)

[中华太极拳_下载链接1](#)

标签

读书

评论

后来研究了研究，感觉打太极对身体的影响比较小，对心态上的影响很大，太极虽然没有实战能力，但是用来修身养性确实挺好用的。作为年轻人还是去健身房吧，因为这是用最少痛苦活得完美身材的途径。

[中华太极拳 下载链接1](#)

书评

[中华太极拳 下载链接1](#)