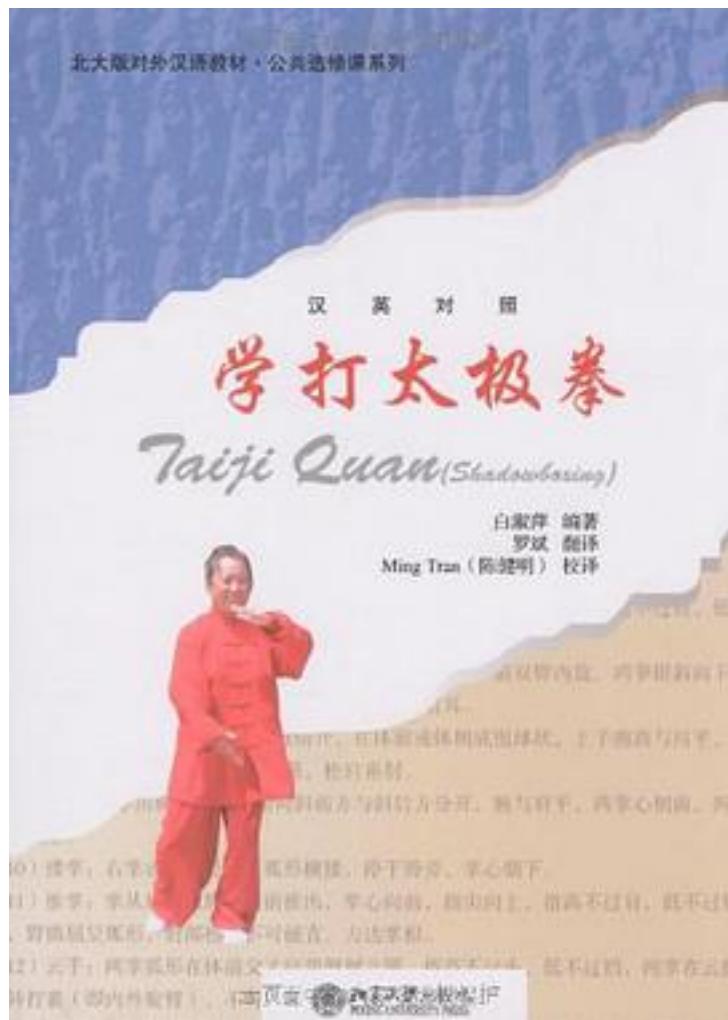


学打太极拳



[学打太极拳_下载链接1](#)

著者:白淑萍|译者

出版者:北京大学

出版时间:2009-9

装帧:

isbn:9787301053911

《学打太极拳》是汉英对照的针对外国留学生学习太极拳的教材。以民间流传较广的场

式太极拳套路为原型，按照先易后难、循序渐进的原则，去掉了原套路中大量的重复动作，整编出简化24式太极拳，从技术和动作要领、太极拳文化等几方面介绍了学习中国太极拳的基本知识和技能。

作者介绍：

白淑萍，籍河北。现为国家级社会体育指导员，中国武术七段，北京市武协委员，海淀区武术协会常委，北京平谷区武协副秘书长。20世纪80年代从师于杨式太极拳第五代传人刘高明先生（崔毅士之离徒）和陈式太极拳第三代传人田秋田先生（原北京陈式太极拳研究会秘书长）。多次参加太极拳比赛，曾五次获北京市第一名，五次获全国第一名。

目录：第一章 简化24式太极拳
一、简化24式太极拳的由来
二、简化24式太极拳的特点
三、简化24式太极拳基本技术、动作要领
（一）技术要领
（二）太极拳的动作要领
四、简化24式太极拳基本动作练习
（一）太极步（猫行步）
（二）野马分鬃
（三）搂膝拗步
（四）左右倒卷肱
（五）云手
（六）揽雀尾
（七）左右下势独立
（八）左右蹬脚
（九）摆莲脚、弯弓射虎
（十）组合动作练习
五、简化24式太极拳动作说明
第一组
（一）起势
（二）左右野马分鬃
（三）白鹤亮翅
第二组
（四）左右搂膝拗步
（五）手挥琵琶
（六）左右倒卷肱
第三组
（七）左揽雀尾
（八）右揽雀尾
第四组
（九）单鞭
（十）云手
（十一）单鞭
第五组
（十二）高探马
（十三）右蹬脚
（十四）双峰贯耳
（十五）转身左蹬脚
第六组
（十六）左下势独立
（十七）右下势独立
第七组
（十八）左右穿梭
（十九）海底针
（二十）闪通臂
第八组
（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
六、简化24式太极拳之新练法：反正结合之练法
第二章 太极文化
一、《太极拳论》（王宗岳）
二、太极拳在京城的发展简史
三、太极拳（太极文化）的传播和影响
四、太极拳之阴阳浅识
五、太极拳与外家拳的不同
六、练习太极拳“十大要领”
七、太极拳基本功
（一）身体素质之腿功
（二）桩功
第三章 教学随笔
一、练好太极拳具备的条件
二、关于简化24式太极拳的教学方法
（一）关于讲解、示范和领做
（二）分解教学与完整教学
（三）诱导性练习和辅助练习
（四）信号刺激
（五）矫正错误
（六）新旧教材的安排
三、浅谈太极拳技术教学法
（一）课型式训练
（二）示范式训练
（三）启发式教学训练
（四）理论联系实际是搞好教学的关键
四、初学太极拳易犯的毛病及纠正办法
五、练习太极拳要防止膝关节损伤
（一）练太极拳容易损伤膝关节之原因
（二）造成膝关节损伤的主要原因
（三）怎样预防膝关节的损伤
六、浅谈太极拳的腰裆功
七、练太极拳动作与呼吸的配合
（一）自然呼吸法
（二）调解自然深呼吸法
（三）逆式呼气法
八、太极拳的眼神——眼功
九、太极拳的修炼方向
十、练太极拳的注意事项
附录 主要参考书目 后记
· · · · · (收起)

[学打太极拳](#) [下载链接1](#)

标签

文化

评论

[学打太极拳_下载链接1](#)

书评

[学打太极拳_下载链接1](#)