

太极拳入门



[太极拳入门_下载链接1](#)

著者:孙永武

出版者:福建科技

出版时间:2010-7

装帧:

isbn:9787533536701

《太极拳入门》内容简介：太极拳是中华武术的重要组成部分，它不仅是重要的健身运

动方式，也是高雅的文化活动。太极拳由于其独特的健身功能，在我国有着深厚的群众基础，是我国普及度最高的群众性体育项目之一。当前，越来越多的人开始关注自己的健康，从而兴起了一股全民健身的浪潮，太极拳满足了人们的这种需求。

作者介绍:

目录: 一、太极拳概述/1 (一)太极拳基础知识/2 (二)太极拳入门的基本要求/3
1.学习太极拳的总体要求/3 2.太极拳套路练习的基本要求/5 二、太极拳基本技法/11
(一)身体姿势的基本要求/12 1.头、颈/12 2.胸、背/12 3.腰/12 4.脊/12 5.臀/13 6.上肢/13
7.下肢/14 (二)基本动作/14 1.手型/14 2.手法/16 3.步型/22 4.步法/25 5.腿法/30 6.身法/31
7.眼法/32 三、太极拳基本功练习/33 (一)桩功练习/34 1.身型桩/34 2.步型桩/35
3.升降桩/35 4.平动桩/37 (二)手法基本功练习/38 1.拥按练习/38 2.搂推练习/41
3.架推练习/44 (三)步法基本功练习/46 1.前进步练习/46 2.退步练习/49
3.侧行步(横步)练习/51 (四)腿法基本功练习/52 (五)太极拳单式基本功练习/55
1.揽雀尾/55 2.野马分鬃/64 3.搂膝拗步/67 4.左右穿梭/70
5.云手/73 四、八式太极拳套路图解/77 1.卷肱势/78 2.搂膝拗步/80 3.野马分鬃/83
4.云手/85 5.金鸡独立/91 6.左右蹬脚/92 7.揽雀尾/95
8.十字手/101 五、二十四式太极拳套路图解/103 1.起势/104 2.左右野马分鬃/104
3.白鹤亮翅/107 4.左右搂膝拗步/109 5.手挥琵琶/113 6.左右倒卷肱/114 7.左揽雀尾/118
8.右揽雀尾/122 9.单鞭/126 10.云手/129 11.单鞭/133 12.高探马/134 13.右蹬脚/135
14.双峰贯耳/137 15.转身左蹬脚/139 16.左下势独立/140 17.右下势独立/142
18.左右穿梭/144 19.海底针/147 20.闪通臂/147 21.转身搬拦捶/149 22.如封似闭/151
23.十字手/152 24.收势/153 附录/155 1.王宗岳太极拳论/156 2.打手歌/157
3.太极拳用功歌/157 4.十三势行功歌诀/157 5.杨澄甫太极拳之练习谈/158
· · · · · (收起)

[太极拳入门_下载链接1](#)

标签

评论

[太极拳入门_下载链接1](#)

书评

[太极拳入门_下载链接1](#)