

<<太极拳入门初步>>

图书基本信息

书名：<<太极拳入门初步>>

13位ISBN编号：9787500940609

10位ISBN编号：7500940602

出版时间：2012-2

出版时间：人民体育出版社

作者：郑勤，赵永刚 编著

页数：218

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>

## <<太极拳入门初步>>

### 内容概要

太极拳的普及不仅在于套路的演练，还在于太极文化的纵深传播。套路是太极拳的物质外形，文化及其包含的武德精神是太极拳的内在魅力。本书在着力普及太极拳的同时，全面介绍了太极拳的源流和内容、健身原理与科学，以及如何在太极拳的修习中进行武德培养等文化内容，并把这些文化的部分放在了全书的第一、二、三章，凸显其重要性。

本书内容的选择，出发点是初学者。

“太极拳运动的基本技术和要领”

(第四章)介绍了太极拳运动中的手型掌法、步型步法、身型身法等基本技术。

“太极拳基础功法”

(第五章)介绍了太极拳桩功、六段选、八门五步等基本功法，功法简洁实用，易于上手。

“太极拳套路入门——24式太极拳” (第六章)选取了群众基础厚实的24式太极拳。

“太极推手基础”

(第七章)介绍了太极推手的基础和主要练法。

## <<太极拳入门初步>>

### 作者简介

郑勤，1951年10月出生，河南信阳新县人。

原兰州军区司令员郑维山(1955年中将)之子。

2004年晋升为少将军衔。

2009年7月晋升为中将军衔。

1985年前曾任北京卫戍区警卫四师司令部作训科副科长，警卫第十四团副团长，后调兰州军区工作。

1999年10月任陆军第63集团军副军长，后历任北京军区副参谋长，陆军第65集团军军长，2008年1月2日任广州军区副司令员。

## <<太极拳入门初步>>

### 书籍目录

试说太极的文化内涵

第一章 太极拳的源流和内容

第一节 太极拳的起源

第二节 太极拳流派

一、陈、杨、吴、武、孙五大传统流派

二、简化太极拳和竞赛太极拳

三、民间流传的诸家门派

第三节 太极拳系的内容

一、功法

二、套路

三、器械

四、推手

第四节 初学者如何选择学练太极拳的内容和注意事项

一、如何选择太极拳入门练习的内容

二、初学者注意事项

第二章 太极拳中的原理与科学

第三章 太极拳中的武德培养

第四章 太极拳的基本技术和要求

第五章 太极拳基础功法

第六章 太极拳套路入门——24式简化太极拳

第七章 太栊推手基础

第八章 如何兴入学习太极拳

参考书目

后记

<<太极拳入门初步>>

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>