

# 《太极拳教学训练英汉双语教材》

## 图书基本信息

书名：《太极拳教学训练英汉双语教材》

13位ISBN编号：9787564401153

10位ISBN编号：756440115X

出版时间：2009-7

出版社：北京体育大学出版社

页数：387

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《太极拳教学训练英汉双语教材》

## 内容概要

《太极拳教学与训练英汉双语教程》内容简介：《太极拳、剑教学与训练英汉双语教程》是北京体育大学“十·五”高等体育教育精品教材建设立项教材，本教材主要特色有：1. 立足国内，面向国际，采用英汉双语编写。太极拳早已成为学校的课程，近来，随着太极拳在亚运会、奥运会等世界舞台的不断亮相，太极拳正在走向世界每一个角落。教材是推动太极拳发展的重要保证，虽然太极拳书籍大量出版，可是，多数是中文版，部分是英文版，缺少中英文对照的教材，为此，本教材立足国内的各级各类院校师生以及具有一定文化程度太极拳教学者、习练者使用，同时，满足日益增长的国际太极拳爱好者学习太极拳和汉语的双重需要，采用中英对照双语版，这是太极拳国际化和教材国际化的使然。

2. 内容系统，编排体例新颖规范。本教材不同于一般太极拳书籍的一个突出特点是按照供学生专门学习太极拳的要求，严格按照太极拳自身的知识体系构建书的技术体系，较为全面、系统地组织知识内容，同时严格按照《北京体育大学教材编写暂行规定》撰写，体例新颖，格式规范，便于学习者全面深刻理解和掌握书中内容。

3. 技理统一，古今融通，全面实用。本教材的内容特别注意理论与实践的统一，书中不仅仅停留在一些技术内容的介绍上，而是更为深刻地揭示其中的道理，系统地阐述太极拳技术基本原理、基本动作原理、教学理论、训练理论，并使这些理论立足于太极拳传统的基础上，融会现代科学知识，凝结成新科研成果的结晶。同时，提出相应的方法，如太极拳最佳教学模式、各式太极拳基础训练方法等，突显本教材的全面性、实用性。

# 《太极拳教学训练英汉双语教材》

## 书籍目录

第一章 太极拳概述 第一节 太极拳基础知识 第二节 太极拳学练指导第二章 太极拳术技术基本原理 第一节 太极拳静态身型技术要求原理 第二节 太极拳动态运动方法要求原理 第三节 太极拳的运动原则第三章 太极拳基本动作原理与方法 第一节 手型手法 第二节 步型步法腿法 第三节 身型身法眼法第四章 太极拳教学理论与方法 第一节 太极拳教学概述 第二节 太极拳教学方法 第三节 太极拳教学的最佳模式探求第五章 太极拳训练理论与方法 第一节 太极拳训练概述 第二节 太极拳训练方法 第三节 太极拳基本功练习 第四节 各式太极拳基础训练第六章 24式太极拳教学 第一节 24式太极拳简介 第二节 太极拳教与练课程安排 第三节 24式太极拳套路动作详讲 第四节 24式太极拳技击用法详解后记

## 章节摘录

**第一章 太极拳概述** 太极拳，是一项充满神奇的运动，以其独特的运动形式、深邃的文化底蕴、显著的健身效果吸引着越来越多的人。从国家主席到普通市民，从城市到乡村，从中国到世界各地，到处都可以看到众多的太极拳练习者，以至于没有人能精确的计算出，现在世界上到底有多少人在练习太极拳？太极拳已经发展到世界每一个角落，阔步天下，是人所共知的。然而，您了解什么是太极拳吗？它的来历？它的运动特点？健身作用？…… 虽然，本书以教学训练为主，但是，本书对太极拳基础知识的介绍将极大地帮助您真正练好太极拳，正如人们常说的，理通拳法精！

**第一节 太极拳基础知识** 一、太极拳拳名由来及概念 (一) 拳名由来 太极拳，最早曾经被称为“长拳”，“绵拳”，“十三势”，也有人称他为“哲拳”。“长拳”一词最早记载于明朝戚继光《纪效新书·拳经捷要篇》中：“古今拳家，宋太祖三十二势长拳”。……

# 《太极拳教学训练英汉双语教材》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)