

《简易24式太极拳》

图书基本信息

书名：《简易24式太极拳》

13位ISBN编号：9787546405353

10位ISBN编号：7546405351

出版时间：2011-11

出版社：成都时代

作者：宋玉鹏

页数：89

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

《简易24式太极拳》

内容概要

《简易24式太极拳》图文并茂、名师示教、通俗易懂，较为系统地介绍了杨式24式简易太极拳的历史背景及发展历程，详细地展示了简易太极拳的基本功及其套路动作，循序渐进，由简入繁，是一本难得的太极拳入门教材。希望读者能从《简易24式太极拳》中了解到太极拳的知识及其技法，从而达到修身养性、舒展意气、减缓压力、健身强体的目的，生活得更加健康、美好！

《简易24式太极拳》

作者简介

宋玉鹏先生:

1938年生，自幼随父宋廷顺习武，拜著名武术家钱树樵大弟子、名师张仁甫门下，又得王秀山、耿继义、宿本初等诸位师叔指点教诲，研习形意、八卦等拳术。70年代跟著名武术家石佩文先生继续研习太极、形意拳械，又经耿继义先生介绍，拜见武术家褚桂亭先生，幸得褚先生指导，功夫大进。年复一年，潜心修炼，武功日渐精纯，逐步形成“动作舒展大气、身法灵活多变、发力松活冷弹”的独特风格。并在第一、第二届全国太极拳、剑比赛中名列前茅，特别是太极剑演练出神入化，深得在场名家和全体参赛者的喝彩，更有诸多优秀运动员如林秋萍、高佳敏等当场从其学剑。

宋玉鹏先生以“习武为健身，普及造福人民”为宗旨致力于群众性太极拳普及运动，从75年起先后担任江苏徐州武术辅导站辅导员、站长，授艺30余年，学生众多。在长期的教学实践中积累了丰富的教学经验。在教学上因人施教，由浅入深，不断创新，总结推出了形意八极、十二联手、太极拳的十大技法；提出了在单势的演练上要“一轻、二松、三沉撑”，在整套演练上要做到“三个没痕迹”，即势与势的转换无痕迹、快与慢转换无痕迹、刚与柔转换无痕迹；演练时眼神要做到“一随、二看、三凝”。

《简易24式太极拳》

书籍目录

第一章 易学易练天下传——简易二十四式太极拳 一、源自杨式的简易24式太极拳 二、练习步骤
1.步法和单个动作的练习是练好太极拳的基础 2.完整套路练习应气势流畅，内外相合 三、注意事项
第二章 简易二十四式太极拳基础功法 一、手型 二、掌法 三、拳法 四、身型 五、身法 六、步型 七、步法 八、腿法
第三章 简易二十四式太极拳拳法详解 第一节 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 第二节 第六式左右倒卷肱 第七式左揽雀尾 第八式右揽雀尾 第三节 第九式单鞭 第十式云手 第十一式单鞭 第四节 第十二式高探马 第十三式右蹬脚 第十四式双峰贯耳 第五节 第十五式转身左蹬脚 第十六式左下势独立 第十七式右下势独立 第六节 第十八式左右穿梭 第十九式海底针 第二十式闪通臂 第七节 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 一、连环图 二、动作线路图

《简易24式太极拳》

章节摘录

版权页：插图：初学者刚开始练习时，往往手脚不能兼顾，动作脱节，四肢与躯干不能协同，转折过渡显得很生硬，用力忽轻忽重等。在太极拳术语中，这被称为“断劲”。“断劲”现象的出现与否，是衡量一个人是否完整掌握太极拳套路和技术熟练度的重要标志。总的来说，24式太极拳套路演练要完整协调，连贯圆活，动作如行云流水，自然流畅，表现出整套动作的协调性和完整性。学练时，周身要形成一个整体，手、眼、身、步要协调配合。学太极拳，还要求动作和顺圆活，动作之间衔接自然。这就要求我们特别要重视腰部和手臂的旋转，以腰为轴带动四肢，以臂为轴牵引两手，让手脚动作和躯干连成一体。动作之间的衔接要有绵延不断之感，不能有明显的停顿。初学者为了便于对照，一般都是从分解动作开始学起。当动作熟练以后，就一定要消除动作衔接时割裂和生硬的痕迹。前一动作完成之时，就是后一动作开始之时，要能做到“势断劲不断”、“劲断意不断”，切忌动作生硬突然、急起急停。动作之间要保持意念和气势连贯性，再由腰腿带动四肢，逐渐过渡。刚开始学练太极拳时，只要求呼吸通畅自然，不必随动作而呼吸。当技术提高以后，就可以有意识地引导呼吸与动作配合，使动作和劲力得到更好的协调。这种呼吸被称为“拳势呼吸”。当动作由实转虚时，应当有意识地吸气，以利于动作转换；当动作由虚转实时，应当有意识地呼气，以气助力。但要特别注意一点，不是说有了拳势呼吸就不要自然呼吸了，只有将拳势呼吸和自然呼吸有机结合，将二者的调整呼吸作为过渡，才能保证气随所动，顺乎自然。

《简易24式太极拳》

编辑推荐

《简易24式太极拳》由太极武术名师宋玉鹏先生亲自演示。宋玉鹏先生出身于历史文化名城徐州的一个武术世家，自幼随父习武，勤学苦练，后又得多位名师指点，武功更是精进，在太极武术界甚有名望。宋先生自1975年开始太极拳教学生涯以来，诲人不倦，多次获得省级、国家级优秀教练称号。宋玉鹏先生现为国家武术六段，国家级社会体育指导员，曾七次带队参加全国比赛，均获得优异成绩，同时也培养出数位太极拳、剑全国冠军和一批后起之秀，深得众多学子尊敬和爱戴，誉满全国。

《简易24式太极拳》

精彩短评

- 1、 简易太极拳的基本功及其套路动作讲得比较详细，循序渐进，由简入繁，可以作为学习太极拳的入门教材。
- 2、 帮妈妈买的,她说不错
- 3、 东西不错，只是使用中不太习惯，左右手反的
- 4、 入门还是有点难度的
- 5、 给老妈买的！还有光盘的，老妈很喜欢！每天跟着练习！现在已经学会了！
- 6、 挺喜欢得
- 7、 帮朋友买的,居说还不错
- 8、 喜欢这本书，更有条理，动作很连贯。
- 9、 给姥爷买的，他说不错
- 10、 不错。网购方便，价格实惠
- 11、 简易的太极拳书
- 12、 简单易学，易懂。
- 13、 还是可以哈。
- 14、 盘是坏的，根本没法看，没视频这本书就没有意义了，还不让换。说24小时内回复，就再也没人睬了，从来没遇到过售后这么差的电商。根本就一颗星也不想给，还至少要选一颗星。
- 15、 很好，内容易懂，图文并茂更易理解再加上交盘，VERY GOOD
- 16、 有得睇有得练
- 17、 这是给爸爸买了，他说很哈，字比较大对于老花眼看的还是比较清楚的，碟子还没播应该还不错。五分！
- 18、 这本不错，DVD内容尤其好。比童红云的中华太极拳：国家标准竞赛套路24式（附DVD光盘）讲解的好。
- 19、 初学太极拳应该注意的地方都指出来了。只是图示的有些简单，不过也可以了
- 20、 在肠胃不好的时候在练着，现在肠胃好了，又没了兴趣。还好我学完了，偶尔也能打打嘛。
- 21、 这本也是和笛子一起买给老爸的，适合老人家强身健体。老爸很喜欢，一拿到手上就比划起来。
- 22、 帮朋友的妈妈买的，老人家很喜欢。
- 23、 老年人练太极是养生，我买这本书还是想感觉一下太极练到高深程度是一种怎样的心境的，感觉练个几年，人身修养不会太差。
- 24、 帮别人买的，很适合初级学习。
- 25、 给老爸的同事定的！他很满意
- 26、 很清楚，是正版

《简易24式太极拳》

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