

《24式太极拳入门与提高》

图书基本信息

书名：《24式太极拳入门与提高》

13位ISBN编号：9787537734004

10位ISBN编号：7537734003

出版时间：2010-11

出版社：山西科技

作者：武冬

页数：325

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

《24式太极拳入门与提高》

前言

面对一本不会说不会动的书，能学会练好24式太极拳吗？肯定不能。其实一本好的武术书应该是功夫者与功夫者的对话，前一个功夫者指具有实践的功夫，并用心血去写书的人，后一个功夫者指下功夫去看，用功夫去练的读书人。看来，写书的人不仅要下功夫去写，而且还要写出会说会动的书来。本书针对目前市场上同类书的情况以及太极拳的特点，在以下方面做了一番努力：1.详尽全面本书不仅介绍了24式太极拳的来历、特点，与传统太极拳的不同之处，而且还讲述了24式太极拳的拳理、具体动作的教与练、行拳要论等。对每一个部分都有详细的讲解，如在教与练部分有体表教学、练习方法等，对动作分解部分和动作用法部分的每一个动作，甚至对每一个过渡动作都有5个方面的详细讲解。2.科学系统在教学上，采用了体表教学，即利用人体表面器官、穴位、关节等，作为动作定位的客观参照物进行教学的一种方法，为读者提供了许多十分容易操作的方法，使读者可以无师自通。在拳理上，采用了传统拳理与现代科学相结合的方法解说拳理，让读者明白动作为什么这样做。在练习程序上，按照科学的步骤，先有教与练部分，就像真正的老师在上课，而且有相应的练习手段，随后是动作分解和动作用法的详细讲解。相关拳论的科学解释，由浅入深，从开始初学的泛化阶段，逐渐过渡到分化直至精确化、自动化。由于在初学的泛化阶段，不可能注意到动作的细节，所以在教与练中我们先是对每课所要学习的动作做一提示，讲明重点及难点，然后是相关的基础练习，最后是套路学习。套路学习只安排动作分解名称，具体文字和图示大家可以根据自己需要参看第四章动作分解详讲。最后，我们对太极拳中核心的拳理进行了科学的通俗易懂的论述，让读者真正理解太极拳的技术内涵。

《24式太极拳入门与提高》

内容概要

《24式太极拳入门与提高(第3版)》内容简介：面对一本不会说不会动的书，能学会练好24式太极拳吗？肯定不能。其实一本好的武术书应该是功夫者与功夫者的对话，前一个功夫者指具有实践的功夫，并用心血去写书的人，后一个功夫者指下功夫去看，用功夫去练的读书人。看来，写书的人不仅要下功夫去写，而且还要写出会说会动的书来。《24式太极拳入门与提高(第3版)》针对目前市场上同类书的情况以及太极拳的特点，在以下方面做了一番努力：

1.详尽全面

《24式太极拳入门与提高(第3版)》不仅介绍了24式太极拳的来历、特点，与传统太极拳的不同之处，而且还讲述了24式太极拳的拳理、具体动作的教与练、行拳要论等。对每一个部分都有详细的讲解，如在教与练部分有体表教学、练习方法等，对动作分解部分和动作用法部分的每一个动作，甚至对每一个过渡动作都有5个方面的详细讲解。

2.科学系统

在教学上，采用了体表教学，即利用人体表面器官、穴位、关节等，作为动作定位的客观参照物进行教学的一种方法，为读者提供了许多十分容易操作的方法，使读者可以无师自通。在拳理上，采用了传统拳理与现代科学相结合的方法解说拳理，让读者明白动作为什么这样做。在练习程序上，按照科学的步骤，先有教与练部分，就像真正的老师在上课，而且有相应的练习手段，随后是动作分解和动作用法的详细讲解。相关拳论的科学解释，由浅入深，从开始初学的泛化阶段，逐渐过渡到分化直至精确化、自动化。由于在初学的泛化阶段，不可能注意到动作的细节，所以在教与练中我们先是对每课所要学习的动作做一提示，讲明重点及难点，然后是相关的基础练习，最后是套路学习。套路学习只安排动作分解名称，具体文字和图示大家可以根据自己需要参看第四章动作分解详讲。

最后，我们对太极拳中核心的拳理进行了科学的通俗易懂的论述，让读者真正理解太极拳的技术内涵。

。

《24式太极拳入门与提高》

书籍目录

1 太极拳基础知识 2 太极拳基本原理 3 24式太极拳教与练 4 24式太极拳动作分解详讲 5 24式太极拳动作用法详讲 6 24式太极拳动作连续图谱 7 24式太极拳行拳要论 8 练好教好24式太极拳实用问答

章节摘录

插图：【内意活动】意想上一动作不停，手指微上扬使整个手臂似波浪式运动，连绵不断。接着再意想全身之“气”下沉于脚底，踝、膝、腰、肩、肘、腕、手指同时向下松沉采按。两掌似按一浮漂入水，通过沉肩、垂肘、松身，力达掌心，有臃胀吐力之感，手与脚，膝与肘，肩与胯似一气相通。【呼吸配合】接上势，深呼气，小腹微臃逆式呼吸。【技击作用】对方抓我手腕后拽时，我听力后双手稍向前松力后化劲，用整力下按令其跌出。或当对方推按我胸部时，含胸下按使用。【教学要点】教学中发现学练者身型不正时，可用背靠墙，或用手点触百会穴、命门穴、两胯根纠正动作。下按时，易出现手不动身体下落“死手”毛病，通过练习升降桩功和让学练者摸老师手臂体会，加以改正。拳名释义：以身体躯干比喻为马之头部，将四肢比喻为马之头鬃，运动中身体舒展，两臂左右、上下和两脚左右、前后摆动，因似骏马奔腾而长鬃前后、左右摆动姿态而得名。1.左野马分鬃，（1）丁步抱球：上体微向右转，身体重心逐渐移向右脚，接着身体再微向左方转动，胸中线对左前方；同时右手臂向上划弧，平屈于胸前，手心向下，左手心逐渐翻转向上经体前、在腹部处向右下方划弧至右手下，两掌心相对成抱球状；左脚随之收到右脚内侧，脚尖着地；眼看前方顾及右手（见图4-5、4-6）。

《24式太极拳入门与提高》

编辑推荐

《24式太极拳入门与提高(第3版)》：体表教学，连续图谱，快速入门，无师自通

《24式太极拳入门与提高》

！！

- 32、书的质量很不错哦，呵呵，帮朋友买的，她很满意！
- 33、确实是入门的好教材 爸爸很喜欢
- 34、粗略看一下，还是不错的，有待实践
- 35、帮爸爸买的。还不错的。光盘内容还没有看过。
- 36、有书和光碟可以在家慢慢学了。
- 37、析解动作不是很清楚，到现在还没学会
- 38、本书简单扼要地阐明了如何学习太极拳法，不过还是得有点基础看书才会有更大进步
- 39、对于刚入门的人比较合适
- 40、有时间要好好练习，还没仔细看。
- 41、买来认真学习的 锻炼身体 很好用
- 42、还不错，婆婆喜欢！
- 43、感觉还不错。虽然是黑白的，不过好在有光盘，看着学很好。书的内容较为全面，基本拳理、手法、步法、呼吸、眼神、用法都讲的较为详细。
- 44、还不错啊！动作分解照片很清晰！
- 45、学太极拳光看书不容易学，但这本书配套的光盘播放时老卡住，实际上没有什么用，不知道这种情况下能不能退货
- 46、印刷很不错，分析得很仔细，不错的书。
- 47、24式太极拳入门与提高，是学习太极拳入门及提高的良师益友，希望广大太极拳爱好者认真悟道！！
- 48、没看完 没有去学，下次再看吧
- 49、光盘还没用，不知道质量如何
- 50、还没来得及这本书的内容,不过还是很期待!
- 51、书本挺不错，但光盘烂了一大块，懒得换了，对亚马逊失去信心！
- 52、给妈妈买的，发货速度很快。
- 53、好友看了说实用
- 54、这是一本可以自学的书。
- 55、不错,我鼓欢
- 56、书和光盘的质量都不错
- 57、作为入门级书，的确适合初学者。
- 58、1、VCD是放在书后附着。可能是为了避免挤压，所以，书有硬纸板样的一页。2、一如既往地，亚马逊的书是有一层塑料封套（吸塑塑封），这样的话，书的损伤小。3、书，本身讲了历史、来源等。结合《李雅轩杨氏太极拳拳架精解》，这两本书，足够了。反正暂时还不想练习 太极剑太极枪什么的。主要是保健用。4、我17岁学二十四式简化太极拳，练习8年后，逐渐少练习。但仍然是有基础的，为了教家中长辈，故而购买此书。5、书本身，字比较密，排版与开本，都是不太理想，但附赠VCD很值。至少 我不用口口相传了。
- 59、比较不错的书，不懂地方，光盘会多少有所帮助。
- 60、很好书还可以
- 61、图文并茂，不错，还有光盘
- 62、正在学习之中。

《24式太极拳入门与提高》

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