

《吴式太极拳》

图书基本信息

书名：《吴式太极拳》

13位ISBN编号：9787538456561

10位ISBN编号：7538456562

出版时间：2012-8

出版社：吉林科学技术出版社

作者：方方，程娜

页数：159

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

《吴式太极拳》

内容概要

《吴式太极拳(附盘)》，本书面对零基础的读者，采用多图连拍的方式分步详解，结合光盘定能让读者在短时间内拥有一定的基础。本书还结合吴式太极拳的竞赛项目，为潜心练习的读者指出了一条光明道路。学习吴式太极拳不仅可以自强身健体，还可以用来竞赛，结识更多界内朋友，一举两得。

书籍目录

第一章 吴式太极拳概述

第一节 吴式太极拳起源与发展

第二节 吴式太极拳运动形式及特点

运动形式

运动特点

动作要领

第三节 太极拳与中国传统文化

太极拳与中国传统哲学

太极拳与儒家文化

太极拳与道家文化

太极拳与中医理论

太极拳与《孙子兵法》

太极拳与传统艺术

太极拳与文学

第二章 太极拳的传统理论基础

第一节 太极拳与阴阳学说

阴阳学说基本内容

阴阳学说对太极拳锻炼的指导

第二节 太极拳与五行学说

五行学说的基本内容

太极拳中事物之间的五行关系

第三节 太极拳与经络学说

经络学说的基本内容

经络学说在太极拳中的应用

第三章 太极拳与健身医疗

第一节 生理调节功能

调运动系统的活动能力

对神经系统的调节

对心血管系统及呼吸系统的调节

对消化系统的调节

骨骼、肌肉及关节活动

第二节 心理调节功能

第四章 吴式太极拳基本技术

第一节 身形、身法

身形

身法

第二节 手形、手法

手形

手法

第三节 步形、步法

步形

步法

第四节 桩法

桩法

第五章 吴式太极拳竞赛套路

第一段

第二段

第三段

第四段

第六章 太极拳的竞赛组织与评判

第一节 太极拳竞赛的组织工作

制定竞赛规程

成立竞赛组织机构

裁判队伍组织与职责

第二节 太极拳竞赛的编排与记录

编排的原则

编排的步骤与方法

编排组的记录

第三节 太极拳竞赛通则与评分

竞赛通则

评分方法与标准

第四节 太极拳竞赛的

裁判方法

对动作质量分的评判

对整套演练水平的评判

对难度动作的评分

对其他错误的扣分

《吴式太极拳》

编辑推荐

方方和程娜主编的《吴式太极拳(附光盘)》不仅从养生功法的角度讲解了习练吴式太极拳的好处，还着重介绍了吴式太极拳的竞赛套路，让读者一举两得。

《吴式太极拳》

精彩短评

- 1、书很好，内容丰富，是我想要的。
- 2、给妈买的，妈说很好

《吴式太极拳》

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