

《太极拳与推手》

图书基本信息

书名：《太极拳与推手》

13位ISBN编号：9787508727226

10位ISBN编号：7508727223

出版时间：2009-8

出版社：中国社会出版社

作者：刘鹏

页数：298

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

《太极拳与推手》

内容概要

《太极拳与推手》内容简介：中华民族文化宝库中的一颗璀璨明珠，是东方体育文化的一块瑰宝。健康、和平、发展是人类的主题，也是太极拳倡导的主题。太极拳与推手将是未来武术的重要形式。它所反映人与自然和谐的哲学观、人与人和谐的论理观、人自身和谐的养生观与人类生态文明的向往和追求相一致。

《太极拳与推手》

作者简介

刘鹏，祖籍山东成武，1961年出生于山东微山县。现为山东济宁学院体育系副教授，中国武术七段，中国体育科学学会会员，济宁市武术协会副主席，济宁市有突出贡献的中青年专家，济宁市劳动模范，济宁市政协委员，民盟济宁学院支部主委。主编《外国人心目中的中华民族》和《中国武术散手教程》两书。曾先后随国家和省代表团到十多个国家进行武术讲学、表演和比赛，1995年在美国西雅图“国际传统武术锦标赛”中获三项冠军。被《中华武林名人碑园》、《中国武术名人辞典》、《中国当代武林名人志》、《中国专家大辞典》、《齐鲁智星》等收入。

《太极拳与推手》

书籍目录

序前言上篇 太极拳——教与学第一章 太极拳概说第一节 太极拳的起源和发展一、太极拳的起源二、太极拳的发展第二节 太极拳的名称由来和特点一、太极拳名称的由来二、太极拳的特点第三节 太极拳的价值与健身功效一、太极拳的价值二、太极拳的健身功效第四节 太极拳技法特点与锻炼要点一、太极拳技法特点二、太极拳锻炼要点第五节 武德与礼仪一、武德概述二、武礼规范第二章 太极拳教与学要点第一节 教学步骤与要求第二节 教学方法一、常规教学法二、先后教学法第三节 学练步骤与方法第四节 初学太极拳的要求与注意事项一、初学太极拳的要求二、初学太极拳的注意事项第三章 太极拳基本功法教与学第一节 基本功法图解教学一、静功图解教学二、动功图解教学第二节 基本功法教与学要点一、要明确基本功法的作用二、要循序渐进三、要静动结合第四章 太极拳基本技术教与学第一节 基本技术图解教学一、手型、步型图解教学二、手法、腿法图解教学.....第五章 太极拳套路教与学下篇 太极推手——教与学第六章 太极推手概说第七章 太极推手基本功法教与学第八章 太极推手基本技术教与学第九章 太极推手技法教与学后记主要参考书目

《太极拳与推手》

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