

电子版由[天下武林网站](http://www.21wulin.com/)（河南省宁陵县白蜡杆加工厂主办）制作。50G 武术资料、视频供您免费下载，敬请浏览<http://www.21wulin.com/> 更多惊喜等着您！

前 言

伟大领袖和导师毛主席、党中央一贯关怀人民群众的身心健康，重视体育运动的发展。毛主席曾向全国人民发出“发展体育运动，增强人民体质”的伟大号召，并指出：“体育是关系六亿人民健康的大事”、“凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动”。党和国家为人民群众参加体育运动提供了良好的条件。

在毛主席革命路线指引下，我国体育事业得到了很大发展，经过无产阶级文化大革命，特别在全国人民贯彻落实华主席、党中央提出的抓纲治国战略决策的大好形势下，越来越多的工农兵参加了各种各色的体育活动，其中包括打太极拳，对于抓革命、促生产、促工作、促战备，起了积极作用。

为了帮助广大人民群众更好地进行太极拳锻炼，解决练拳中遇到的问题，我们编写了这本书。本书在编写前，人民体育出版社曾委托武耀文、周元龙和编者分别在太原、上海、西安等地征求过部分工农兵的意见。编者根据这些意见，并参考古今太极拳资料，吸收了人民体育出版社过去出版的《太极拳常识问答》（张文元著）的主要内容写了初稿。

初稿写成后，在教学中曾征求学员的意见，并进行了第

电子版由[天下武林网站](http://www.21wulin.com/)（河南省宁陵县白蜡杆加工厂主办）制作。50G 武术资料、视频供您免费下载，敬请浏览<http://www.21wulin.com/> 更多惊喜等着您！

一次修改；以后，还请武耀文、周元龙等同志审阅过，并根据他们的意见进行了第二次修改。经过第二次修改后，为了更广泛地征求意见和教学上的需要，西安体育学院印了两万册，又根据广大工农兵的意见进行了第三次修改。在征求意见和编写工作中，西安体育学院给予大力支持，山西机床厂、上海市体委、上海市体育宫、河北师大、陕西省体委和青岛市卫生防疫站也曾给予大力协助，周元龙、武耀文等同志协助审改，在此一并表示感谢。

三年来，本书在编写过程中虽经几次征求意见和修改，但限于编者水平，缺点错误恐难避免，尚希读者指正。

西安体育学院 周稔丰

1977年2月

目 录

一、太极拳知识和要领

1. 太极拳是谁创造的?..... (1)
2. 太极拳有多少种?..... (2)
3. 为什么叫太极拳?..... (3)
4. 太极拳有几种手型?..... (5)
5. 太极拳对肩肘腕有什么要求?..... (6)
6. 太极拳对头颈有什么要求?..... (8)
7. 太极拳对口部有什么要求?..... (11)
8. 太极拳对胸背有什么要求?..... (12)
9. 是“松腹”还是“实腹”? 练太极拳会不会
练成大肚子?..... (13)
10. 为什么练太极拳特别注重腰?..... (14)
11. 太极拳对臀裆有什么要求?..... (19)
12. 太极拳对腿部要求怎样?..... (22)
13. 太极拳有哪些步型?..... (23)
14. 太极拳步法中要注意些什么?..... (28)
15. 太极拳有哪些腿法? 怎样能使独立
腿站得稳?..... (31)
16. 太极拳的桩步练法及意义如何?..... (33)

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>