



作者简介

和有禄先生,1963年出生于一个中医及太极拳世家。9岁随父和士英习家传太极拳,深得家传。现任和式太极拳研究会会长、漯河市和式太极拳推广中心主任。现为国家一级武术裁判,一级社会体育指导员。搏武网专家顾问委员会太极拳顾问。

1988年从部队转业后,他曾数次参加或率队参加邯郸国际太极拳联谊会,焦作(温县)国际太极拳年会,武当武术大赛,河南省太极拳、剑、推手锦标赛等赛事,均取得了优异的成绩。2000年后,又数次担任县、省太极拳比赛的裁判工作。2001年3月,他率队参加中国武术运动管理中心在三亚举行的世界太极拳健康大会,作为和式太极拳的代表人物,被安排在大会的“太极拳名家演示会”上,向与会的中外来宾进行了两场和式太极

拳表演,受到了大家的好评。此外,还在焦作举行的国际太极拳年会等一些重要赛事上参与过太极拳名人表演,口碑甚佳。

近年来,他曾在河南、四川、重庆、江苏等地传授和式太极拳。教习之余,将和式太极拳的有关情况及实践所得整理成文,有数十篇论文发表于各家武术杂志。近两年来,他以严谨的科学态度,认真研究、整理家传拳术,广泛收集资料,进行分类整理和归纳提炼,终于使《和式太极拳谱》一书由人民体育出版社出版发行。2003年3月,和有禄先生作为和式太极拳代表人物,应人民体育出版社之邀,赴北京参与拍摄“中华武术展现工程”,系统地展示了和式太极拳及器械。2003年11月21日,国家体育总局武术运动管理中心、中华全国体育总会聘请和有禄先生担任在江苏徐州举办的第三届全国八式、十六式太极拳(剑)推广交流大会的裁判员工作和赛后辅导工作,并由中国武术协会聘请担任全国太极拳培训班和式太极拳传统套路教学工作,受到了与会太极拳爱好者的好评。

编者的话

太极拳是在中华民族博大精深的传统文化中孕育、产生和发展起来的一种拳术,在我国有着广泛和深厚的群众基础。特别是太极拳的修身养性、强身健体和祛病延年的功效,吸引了千千万万的爱好者,并通过习练而从中获益。

在现代社会经济高速发展的快节奏生活中,太极拳运动更有着不可低估的价值,它有利于练习者养成良好的生活习惯,增强自信,增进健康,缓解各种压力,建立良好的人际关系,从而提高生活质量。为此,我社组织编写了这套简化太极拳十三式丛书。在已出版的陈式、杨式、吴式、武式、孙式、赵堡太极拳十三式的基础上,又增加了和式太极拳十三式。本着简便、易行、有效的原则,这套丛书在保持了传统套路的练习方法和练功要求的基础上,对传统套路顺序的安排进行了精心选编,选取了传统套路中有代表性的动作,既合理科学,又

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/>