中华太极在桓仁

◎荣若平 徐业恒 编著



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



荣若平，1964年7月出生，淄博市桓台县人。北京师范大学汉语言文学专业本科学历，曾任桓台县人民政府办公室副主任、县老龄办主任（兼）、县城区街道办事处主任、党委书记 、人大工作室主任和县审计局党组书记、局长等职，现任县教育体育局党委书记、局长。在县城区街道办事处、县审计局、县教体局任职期间，单位均创建为“省级文明单位”。探讨实施的“共同体+联盟”集团化办学模式，作为自主创新经验在全市推广推介。多次被县、市党委、政府表彰为优秀党员、先进工作者，并荣获“振兴淄博劳动奖章”“全国群众体育工作先进个人”等称号。多篇文章在国家和省市报刊发表。

中华太极在桂江

荣若平 徐业恒 编著



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华太极在桓台 / 荣若平，徐业恒编著. -- 天津：天津科学技术出版社，2018.2

ISBN 978-7-5576-4682-0

Ⅰ. ①中… Ⅱ. ①荣… ②徐… Ⅲ. ①太极拳—体育运动史—桓台县 Ⅳ. ①G852.119.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 038729 号

责任编辑：吴文博

责任印制：兰　毅

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

出版人：蔡　颢

天津市西康路 35 号　邮编 300051

电话(022)23332369　23332697(发行)

网址：www.tjkjcbs.com.cn

新华书店经销

山东金晨印务股份有限公司

开本 880×1230　1/16　印张 18　字数 220 000

2018 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定价：58.00 元

编 委 会

（排名不分先后）

主　　任：荣若平

副 主 任：张连勋　孙荣梅　胡智慧　王允强　任东城

成　　员：吴效斌　张媛媛　孙伟波　刘进军　付　庆　耿　君
徐业恒　邵洪春　段立桐　李维亭　周月萍　田玉霞

顾　　问：毕淑平　马英庆　郭斯沛　盖荣智　付书才　温桂琴
许翠英　王淮有　吕文英　张希勤

编　　著：荣若平　徐业恒

特约编辑：李兆义　巩丽萍　鲁文英　于克敏　高成圃　周　敏
朱文怀　巩林平　刘立梓　贾翠芹　徐承远　袁秀凤
杨瑞华　高桂荣　耿家玉　马祖芝　巩念花　任德凤
毛凤花　徐晓玲　刁桂云　徐学博　张云珍　张习芹
孔会君　伊　靖　张广英　贾廷义　张循纲　田瑞丽
宗立录　杨学恒　巩同悦

摄　　影：桓台爱你宝贝摄影中心



不忘初心　牢记使命

让大众认识太极健身的妙力

带领大众积极参加太极锻炼

让大众感受太极健身的快乐

让大众实现健康长寿的梦想

太柱奉好

鄧小平

一九九八年十一月九日

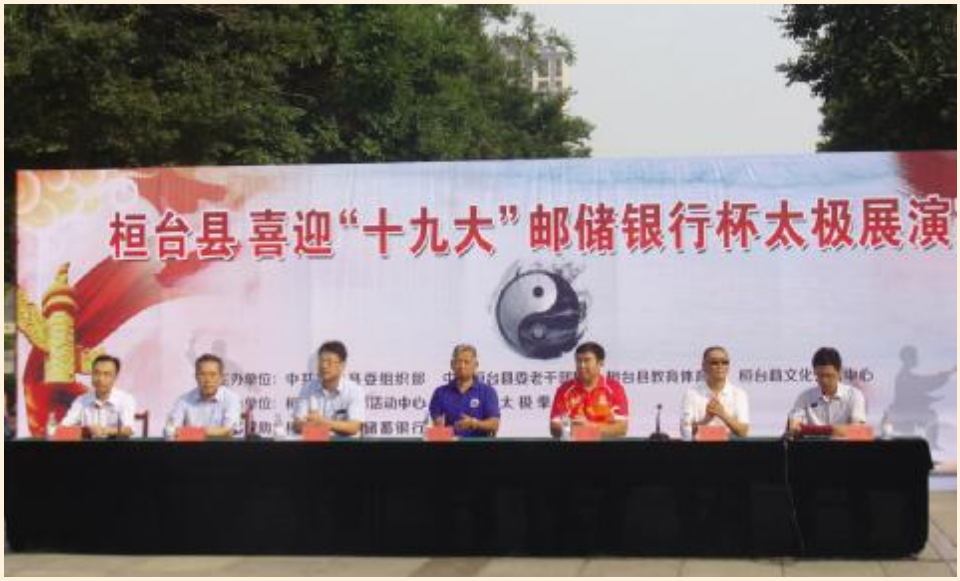




2017年8月15日,中国老年体育协会副主席、山东省老年体育协会主席曹学成(中),山东省老年体育协会副秘书长孟涛,在淄博市老年体育协会主席常志钧等市县领导陪同下,在桓台召开太极拳普及工作调研会。



2017年8月15日,中国老年体育协会副主席、山东省老年体育协会主席曹学成(右三)、山东省老年体育协会副秘书长孟涛(右二)在市县有关领导陪同下,在桓台县马桥镇进行太极拳普及工作调研。



2017年9月24日，桓台县举行喜迎“十九大”邮储杯太极展演，在主席台观看的：山东省体育总会秘书处调研员郭绪华（左四），山东省老年人体育活动管理服务中心副主任、老年体育协会副秘书长孟涛（左五），县人民政府副县长毕宝峰（左三），县原政协副主席、县老年体育协会主席张连勋（左六），中共桓台县委组织部副部长、县老干局局长胡智慧（左七），县教育体育局局长荣若平（左二），邮政储蓄银行桓台县支行行长耿庆涛（左一）。



4800平方米的太极展演方队，身穿蓝色展演服的队员组成代表祖国壮丽山河的长方形，穿红色展演服队员组成“迎‘十九大’”四个鲜红的大字。



县协会每年定期召开年度工作会议，总结工作，确定新一年工作重点。图左起：邵洪春　吴效斌　孙荣梅 张连勋 徐业恒 耿君 张媛媛



1999 年 10 月 24 日，桓台县太极拳协会正式成立，全体理事成员合影留念。

前排左起：徐书森　孙廷春　郭斯沛　李炳华　苗锡远　徐彬

后排左起：朱崇美　周月萍　吕文英　许翠英　李玉英　温桂琴 于克敏



桓台县太极拳协会历届会长：第一届郭斯沛(左二)，第二届盖荣智(左三)，第三届傅书才(左四)，第四届徐业恒(左一)。



2015 年 9 月 28 日，桓台县第三届运动会开幕式，
县太极拳协会 668 名队员上场展演——《天圆地方话太极》



2015 年 9 月 28 日，桓台县第三届运动会开幕式，桓台县太极拳协会舞蹈队百名队员上场进行大型体操《激情广场 嗨！》表演



2016 年 10 月 20 日，桓台县太极拳协会举行东岳太极拳、剑展演，热烈庆祝“神舟十一号飞船”发射成功



桓台县老年大学和太极拳协会
每年都举办太极健身项目培训，图为 2012 年 8 月举办太极拳培训班



桓台县太极拳协会每年有计划地下乡及机关单位进行太极健身培训，图为 2014 年在新城镇培训结束时，全体学员与教练员合影。



桓台县太极拳协会每年为镇村、机关单位举办太极拳教练员培训班，图为2017年9月，在县人力资源和社会保障局进行教练员培训。



桓台县太极拳协会每年多次组队参加市太极拳、剑和健身气功等比赛，并获得优异成绩。图为在淄博市首届社区运动会上获太极拳比赛金奖。



2017年11月5日，太极拳协会组织评委，对参加社会体育指导员培训的学员进行技能考核。评委左起田玉霞、周月萍、段立桐、徐业恒、李维亭、邵洪春、巩丽萍。



2018年3月13日，桓台县太极拳协会召开2017~2018年度工作会议，县有关领导参加会议并为先进单位和先进个人颁奖。

序

为贯彻落实《“健康中国 2030”规划纲要》和《山东省全民健身条例》,推动全民健身国家战略实施,满足老年人日益增长的美好生活需要,广泛开展全民健身活动,扶持推广太极拳等民族传统运动项目,增强老年人的幸福感、获得感,桓台县教育体育局、体育总会和老年体育协会编写了这本通俗易懂,内容丰富的乡土读本。

该读本既用通俗的语言介绍了中华太极健身的原理,又以县域内历史上长期坚持习练太极,从而实现健康长寿的人物为例,展示了太极健身锻炼的重要作用;既介绍了中华太极在桓台的悠久历史,又更形象地展示了各行各业习练太极者的风采。更引人关注的是他们以科学的太极健身理论为依据,针对大众太极锻炼中遇到的突出问题,制定了既有理论依据,又具有可操作性的《太极健身锻炼与健康水平的关系》和《如何引导初学太极者入门》的课题研究方案,并扎扎实实地开展了探讨研究。他们的研究,人群覆盖范围大,数据采集真实,分析透彻,令人可信。他们根据“由易到难,循序渐进,温故知新”等认知原理,组织初学者从简单的基本功法——《五功八法》学起;再教学《二十四式简化太极拳》。为了使初学者能“学而时习之,温故而知新”,他们把初学者组为单独的活动站,长期派优秀教练员、辅导员进行教学指导,彻底解决了初学太极者感到无从入手的问题。

桓台县对普及大众参加太极健身锻炼方面的深入探讨和扎扎实