

<<中国陈氏太极拳>>

图书基本信息

书名：<<中国陈氏太极拳>>

13位ISBN编号：9787215053595

10位ISBN编号：7215053598

出版时间：2005-3

出版时间：河南人民出版社

作者：陈小旺

页数：515

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：<http://www.tushu007.com>

## <<中国陈氏太极拳>>

### 内容概要

河南省溫縣地處黃河之濱，是東方文化之瑰寶-太極拳的發源地。

自明末清初太極拳鼻祖陳王廷創編太極拳以來，太極拳就以它獨特的技擊與健身功能，在中華民族地域外敵與強身健體中，起到了不可估量的作用。

三百多年來，經過歷代宗師的發揚光大，繁衍為當今的陳式、楊式、武式、吳式、孫式、陳式太極拳掌門人、陳氏太極拳老架、小架、新架、忽雷架等不同風格的套路，呈現出百花齊放的局面。

太極拳剛柔相濟、快慢相間、老少皆宜，深受人們喜愛。

太極拳第十一代傳人、中國武術國際推廣中心教授陳小旺大師為本書的編寫悉心指導。

他以太極拳出神入化、博大精深的理論為指導，深入淺出地撰寫理論文章；並以典範的動作、標準的套路，為本書攝制圖片精心演示。

## <<中国陈氏太极拳>>

### 书籍目录

前言太极拳的渊源与发展陈氏太极拳五层功夫陈氏太极拳对身体各部位的要求一、演练太极拳的原则二、头颈部三、躯干四、腿部五、上肢陈氏太极拳基本动作训练一、手形二、步形三、预备势四、站桩五、缠丝劲的基本训练陈氏太极拳十九势陈氏太极拳三十八势陈氏太极拳老架一路陈氏太极拳老架二路陈氏太极拳新架一路陈氏太极单刀陈氏太极单剑太极拳名家简介陈氏太极拳传说故事陈氏太极拳主要传递系统表

<<中国陈氏太极拳>>

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:<http://www.tushu007.com>