

<<陈式太极拳修炼精要>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳修炼精要>>

13位ISBN编号：9787500936558

10位ISBN编号：7500936559

出版时间：2009-12

出版时间：崔广博 人民体育出版社 (2009-12出版)

作者：崔广博

页数：145

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>

## <<陈式太极拳修炼精要>>

### 内容概要

《陈式太极拳修炼精要》介绍的武式太极拳经李亦畬?葛显斋?霍梦魁传于冯景春。此拳保留了武式太极拳较原始的练法，如有360°云手和鸳鸯脚等。此拳每势以“擎、引、松、放”四字秘诀编排，势势运化“背丝扣”，处于“太极一气”的演练状态，极易提高内功，适于各式太极拳爱好者参照和学练。

<<陈式太极拳修炼精要>>

书籍目录

第一章陈式太极拳缠丝劲 第一节顺缠丝和逆缠丝劲 第二节组合缠丝劲 第二章陈式二十八式太极拳 第一节陈式二十八式太极拳简介 第二节陈式二十八式太极拳动作名称 第三节陈式二十八式太极拳动作图解 第三章陈式太极拳修炼五要论 第一节阴阳 第二节开合 第三节接劲 附：接劲功法——小招 第四节发劲 附：交手占先要诀 第五节冷招 第四章有关陈式太极拳的武林旧事 第一节陈式太极拳忽龙架流传散记 第二节陈式太极拳忽龙架传人 崔德中先生小传 第三节前辈行拳实例 第四节行拳俚语选(祖父崔德中传授) 后记

<<陈式太极拳修炼精要>>

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>