

<<东岳太极拳>>

图书基本信息

书名：<<东岳太极拳>>

13位ISBN编号：9787500940623

10位ISBN编号：7500940629

出版时间：2011-9

出版时间：人民体育

作者：门惠丰//阚桂香

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>

## <<东岳太极拳>>

### 内容概要

《东岳太极拳(附盘)》，本书内容：共分七个部分，太极拳技理分析及训练，东岳太极拳，东岳太极力.....

## &lt;&lt;东岳太极拳&gt;&gt;

## 作者简介

阚桂香，女，1940年7月6日生于河南省祁仪镇。  
教授，硕士研究生导师。  
中国共产党党员。  
中国武术八段，1965年北京体育学院武术本科毕业。  
国家级武术裁判，北京市陈式太极拳研究会创始人之一。  
曾任北京市武协委员、北京市陈式太极拳研究会副秘书长。  
曾多次承担国家体育总局武术管理中心及北京体育大学举办的国际性、全国性武术太极拳教练员、运动员短训班，全国太极拳裁判员训练班的技术、理论教学。  
作为中国武术专家教练，多次赴日本、澳大利亚、瑞士、美国、挪威、西班牙、比利时、法国、印度尼西亚、新加坡、俄罗斯等国家，以及台湾、香港地区进行太极拳教学及裁判工作。  
为国内外培养了一批优秀的太极拳教练员和运动员。  
著作20余本，专著10余本，代表作有《陈式36太极拳剑》、《陈式太极拳竞赛套路》、《42式太极剑教与学》、《中国武术段位制技术、理论教程》等。  
近年来与门惠丰教授共创东岳太极拳系列教材，并发明了多功能三节枪。  
在北京体育大学工作时，得到太极拳前辈名家陈发科之高徒田秀臣师傅亲传，加之多年教学钻研，对于陈式太极拳的习练与理论造诣颇深，在继承传统技术、风格特点的基础上，创编了《陈式简化太极拳、剑36》及《陈式太极拳竞赛套路》等著作。  
其动作技术规范，套路编排新颖、科学，深受国内外武术爱好者好评。  
国内外翻译的不同语种版本也已达10余种。  
作者不断改革创新，丰富太极拳锻炼内容，促进全民健身，提高全民健身素养，为中华武术太极拳推向世界做出了贡献。

门惠丰，男，天津人。  
北京体育大学武术教授。  
30多年来，致力于武术教学、训练、科研，为国家和海外培养很多武术人才。  
被中国武术院评为中国十大武术名教授，中国武术专家委员会成员，中国武术九段，为中华武术事业的发展做出了贡献。  
1998年国务院批准发给政府特殊津贴，以资鼓励。

## &lt;&lt;东岳太极拳&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 太极拳技理分析及训练 第一节 太极拳命名的由来 第二节 太极拳的风格特点 一、轻松柔和 二、连贯均匀 三、圆活自然 四、协调完整 五、刚柔相济 第三节 太极拳基本技术分析 一、基本姿势 二、基本技法 第四节 太极拳的技术训练 一、基本功训练 二、基本动作训练 三、套路训练

第二章 东岳太极拳 第一节 东岳太极拳简介 第二节 拳的礼仪(抱拳礼) 第三节 东岳太极拳动作名称 第四节 东岳太极拳动作图解

第三章 东岳太极剑 第一节 东岳太极剑简介 第二节 剑的礼仪和结构 一、剑的礼仪 二、剑的结构 三、剑的技法 第三节 东岳太极剑动作名称 第四节 东岳太极剑动作图解

第四章 东岳太极刀 第一节 东岳太极刀简介 第二节 东岳太极刀的技法 第三节 刀的结构和礼仪 一、刀体结构 二、刀的礼仪 第四节 东岳太极刀动作名称 第五节 东岳太极刀动作图解

第五章 东岳太极枪 第一节 东岳太极枪简介 第二节 东岳太极枪的技法 一、枪的握法 二、枪的基本技法 三、枪的技击理法 第三节 枪的结构和礼仪 一、枪体结构 二、持枪礼 第四节 东岳太极枪动作名称 第五节 东岳太极枪动作图解

第六章 东岳太极棒 第一节 东岳太极棒简介 第二节 东岳太极棒的技法 一、棒的握法 二、棒的基本技法 第三节 棒体的结构和礼仪 一、棒的结构 二、持棒礼 第四节 东岳太极棒八势(原地练习)动作名称 第五节 东岳太极棒八势(原地练习)动作图解 第六节 东岳太极棒套路动作名称 第七节 东岳太极棒套路动作图解

第七章 太极拳推手基本技法练习 第一节 太极拳推手简介 第二节 推手礼仪 第三节 单推手 一、平圆单推手 二、立圆单推手 三、折叠单推手 第四节 双推手 一、平圆双推手 二、立圆双推手 三、折叠双推手 四、四正手

附录一 东岳太极拳创立十周年感言 昌沧  
附录二 东岳之花绽放硅谷王友唐

## <<东岳太极拳>>

### 编辑推荐

《东岳太极拳(附光盘)》由门惠丰、阚桂香所著，共分七个部分，在“太极拳技理分析及训练”一章中，着重叙述了太极拳的风格特点、基本技术以及基本功、基本动作和套路的训练方法。技理简明扼要，使太极拳练习者便于掌握技术途径。在拳、械诸章中，都分别设有简介、技法、礼仪、套路等章节，技法翔实，理法清晰，强调尚武崇德，强化民族文化内涵。在推手篇中，表明了太极推手的理念，使之成为一种文雅、端庄、不受皮肉之苦的触觉对抗项目。本书还附有DVD教学光盘，分别进行重点讲解、演示。

<<东岳太极拳>>

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>