

<<陈式太极拳老架一路入门图解>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳老架一路入门图解>>

13位ISBN编号：9787500941873

10位ISBN编号：7500941870

出版时间：2012-2

出版时间：人民体育

作者：张富香

页数：230

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>

<<陈式太极拳老架一路入门图解>>

内容概要

本书系统地用图解的方式，对陈式太极拳老架一路中的基本动作、缠丝劲法和套路招式等进行了详尽的描述。

其最大特点，就是用文字引路，图示说话，视频传授，做到了图文视共进，使读者易学、易仿、易懂、易会，是太极拳爱好者不可多得的良师益友，也是太极拳培训的最佳教材。

<<陈式太极拳老架一路入门图解>>

作者简介

张富香，女，汉族，1967年出生于太极拳的发祥地——河南省温县，是陈式太极拳第十二代传人、国家一级裁判员、一级教练员、一级社会体育指导员；国际太极拳传播大使；中国太极拳优秀人才；中国武术协会会员；中国武术五段。
任温县太极武术馆副校长兼教练员；陈家沟太极拳推广中心教练员；陈家沟太极拳功夫学校教练员。

她做事执著，酷爱太极。

利用太极拳发祥地的优势条件，在各位太极大师们的精心指点和其勤学苦练的动力支配下，刻苦钻研太极拳理论、习练太极拳各路技艺；熟练掌握了太极拳的各种拳、械套路，屡次在太极拳的重大比赛中频频获奖；多次担任河南省武术比赛和温县太极拳、剑、推手锦标赛的裁判工作，是太极之乡崛起的新一代巾帼新秀，被誉为“太极女杰”。

多年来，在太极拳非物质文化遗产的影响下，她奔波于全国各地，义务为大家传拳授艺，被各级体育主管部门评为先进个人和先进工作者，多次被邀请到机关、单位和企业担任太极拳教练员，桃李满天下。

<<陈式太极拳老架一路入门图解>>

书籍目录

前言

第一章 陈式太极拳的特点

第二章 手法步法与腿法图解

第一节 手型与手法图解

第二节 太极八法详解

第三节 步型步法图解

第四节 腿法图解

第五节 眼法详解

第三章 缠丝劲

第一节 上肢缠丝

第二节 下肢缠丝

第四章 老架一路动作图解

第一式 起势

第二式 金刚捣碓

第三式 懒扎衣

第四式 六封四闭

第五式 单鞭

第六式 金刚捣碓

第七式 白鹤亮翅

第八式 斜行

第九式 搂膝

第十式 拗步

第十一式 斜行

……

<<陈式太极拳老架一路入门图解>>

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>