

<<中国赵堡太极>>

图书基本信息

书名：<<中国赵堡太极>>

13位ISBN编号：9787506226271

10位ISBN编号：7506226278

出版时间：1997-9

出版时间：世界图书出版公司

作者：赵增福

页数：304

字数：198000

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>

## <<中国赵堡太极>>

### 内容概要

本书为《中国太极名师精典》系列丛书之二，为赵堡太极传世珍藏版，隐踪数百年，秘传不出村之赵堡太极全貌问世；十一代传人赵增福先生亲授老架一百一十式；公开赵堡养生气道、健身功架，技击推手奥窍；为自学者传式，授理，为初学者解劲势，传用法；分解动作犹临言传身教；细讲阴阳，说透虚实刚柔。

## <<中国赵堡太极>>

### 作者简介

赵增福，1939年出生于河南，从师于赵堡太极十代宗师郑锡爵老先生。  
现任西安赵堡太极总会会长，赵堡大架太极代掌门。

赵增福先生五十年太极修为，赵堡拳架、器械无不烟火纯青，及至各家太极和失传百年的八卦太极及太极长器械均亦精通。  
近年来，为弘扬太极，普及赵堡，他兴传人超赵超做了大量的教学工作，出版了专著，发表了数十篇论文。

## &lt;&lt;中国赵堡太极&gt;&gt;

## 书籍目录

序第一章 赵堡太极掌综述 一 赵堡太极拳源流 二 赵堡太极拳组织与传人简介 三 赵堡太极拳的拳架种类 四 赵堡太极拳的基本形体要求第二章 赵堡太极拳动作图解及用法说明 第一式 预备式 第二式 起势 第三式 金刚捣碓 第四式 翻掌懒扎衣 第五式 领落挤按 第六式 单鞭 第七式 转身上金刚捣碓 第八式 白鹤晾翅 第九式 左右搂膝斜行 第十式 开合 第十一式 收回琵琶 第十二式 搂膝跃步 第十三式 十字手再跃步 第十四式 搂膝斜行 第十五式 开合 第十六式 收回琵琶 第十七式 搂膝跃步 第十八式 十字手再跃步 第十九式 搂膝斜行 第二十式 转身开合 第二十一式 收回琵琶 第二十二式 搂膝跃步 第二十三式 十字手再跃步 第二十四式 掖下掌 第二十五式 束手解带 第二十六式 伏虎式 第二十七式 擒拿 第二十八式 进步指低捶 第二十九式 转身肘底看捶 第三十式 倒撵后 第三十一式 白鹤晾翅 第三十二式 左右搂膝斜行 第三十三式 左旋右转 第三十四式 海底针 第三十五式 扇通背 第三十六式 领落挤按 第三十七式 单鞭 第三十八式 左右云手 第三十九式 高探马 第四十式 侧身上步 第四十一式 右拍脚 第四十二式 再侧身上步 第四十三式 左拍脚.....

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>