

<<张三丰太极拳>>

图书基本信息

书名：<<张三丰太极拳>>

13位ISBN编号：9787508206592

10位ISBN编号：7508206592

出版时间：1998-07

出版时间：金盾出版社

作者：陈占奎

页数：136

字数：102000

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>

<<张三丰太极拳>>

内容概要

本书全面、系统地介绍了我国最古老的太极拳——张三丰太极拳，也就是已流传六七世纪的武当派太极拳。

全书内容包括：张三丰太极拳的健身养生作用，张三丰太极拳十八式，张三丰太极功——其中包括能筑基壮元气的无极桩，能增长浩然之气和棚劲的混元桩，能增长功力并提高技击性的立圆功、平圆功等。

同时还介绍了内修养生真诀及运用周身经脉诀。

本书内容丰富，视角独特，图文并茂，示教直观，是一本极具特色的实用太极拳读物，适合太极拳爱好者学习，也可供太极拳老师和教练员教学参考。

<<张三丰太极拳>>

作者简介

陈占奎，体育副教授、武术家。

八岁起习武，青少年时期在北海武术学校和北京体院学习多种拳术和器械。

又从师常振芳、冯志强、孙剑云、杨振铎、刘兴汉等名师，习谭腿、查拳、太极拳、形意拳、八卦掌、通背拳等。

1973年至今在北京大学执教，从事武术、散打、体操等教学、训练和科研工作。

作为武术专家曾赴原苏联和匈牙利讲学，并长期教授北大留学生和南洋国际学校太极拳、散打课程。

现任北京大学体育部副教授，兼任技巧国际裁判，俄罗斯武术气功中心、乌兹别克斯坦功夫中心顾问，中国书法艺术学院气功研究所教授、北京大学武术技击研究会会长兼主教练、北京市武术协会委员、北京武术技击研究会常务委员、北京侨联东方武术气功馆顾问。

曾出版《中国武术实用腿法》、《中国太极拳》、《散打》、《48式太极拳及其技击应用》、《中华传统健身功精粹》筹著作。

<<张三丰太极拳>>

书籍目录

一、张三丰太极拳的健体养生作用二、张三丰太极功（一）桩功（二）功力功三、张三丰太极拳十八式（一）动作名称（二）动作图解附录：王重阳内修真诀（十论）和运用周身经脉诀（一）王重阳内修真诀（十论）（二）运用周身经脉诀

<<张三丰太极拳>>

媒体关注与评论

这本《张三丰太极拳》介绍给广大读者的，当然首先是张三丰太极拳的拳法套路。同时又介绍了作为张三丰太极可分割的部分——太极功，包括桩功与功力功。秘传的张三丰太极拳原来只有十三式，现由本书作者扩展为十八式。这是作者经过多年习练体会和教学实践，查阅了大量文献资料，进行反复研究所取得的成果。它既保持了秘传太极拳原貌的传统性，又有所改进与提高，更加适合今天学习推广的需要。要学好太极拳的拳法套路，还必须学好太极功。张三丰把功和拳视为一个有机的整体。他认为，学功与学拳不可偏废，若只得太极拳法而“不知行功之妙”，那就不可能得其“大道”。因此，在本书的“太极功”这一部分，为大家介绍了有益于养生壮元气的无极桩功，可增长浩然之气和棚劲的混元桩功，能增长功力和提高技击性的立圆功和平圆功。为了示教直观，便于读者学习掌握，拳法与功法的每一动作都配了动作图解照片。

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>