

<<常式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<常式太极拳>>

13位ISBN编号：9787532098903

10位ISBN编号：7532098907

出版时间：2005-5

出版时间：上海教育出版社

作者：樊继芬

页数：214

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>

<<常式太极拳>>

内容概要

樊继芬女士自幼学习武，先后向各家名师学习过少林、通背，梅花精拳、八卦，绵掌、六合八法器械和陈式太极拳等各路武术，后得常云阶老师指点，潜习常式太极拳。

1981在沪东文化宫，杨浦区武协开班授艺，后又成立常式太极拳研究馆、经过反复摸索研究、逐步使常式太极拳更系统，更完美。

1984年，樊女士以常式太极拳老师的资格，投入整理材料工作，并得到了著名武术界前辈的指教，出版此书。

本书概括了常式太极拳的风格特点，主要介绍了常式太极拳的身法规则和练习的基本功，并且用图解的形式，详细分解了常式太极拳（大功架）的套路，最后指出练习中需要注意的问题。

并附有常式太极拳脚步路线示意图和套路名称顺序表。

《常式太极拳》的出版，一定会促进这一拳种的推广，为太极园地增添新的光彩。

<<常式太极拳>>

作者简介

樊继芬，女士自幼学习武，先后向各家名师学习过少林、通背，梅花精拳、八卦，绵掌、六合八法器械和陈式太极拳等各路武术，后得常云阶老师指点，潜习常式太极拳。

<<常式太极拳>>

书籍目录

一、常式太极拳的风格特点二、常式太极拳的基本功练习 1、虚领顶功 2、沉肩垂肘 3、裹裆护肱 4、松腰垂臀 5、尾闾正中 6、含胸拔背 7、气沉丹田 8、虚实分清 9、低村起伏 10、腾挪闪战 11、弧形螺旋 12、开合自如三、常式太极拳(大功架)套路图解 1、无极桩 2、混圆桩 3、太极桩四、学习常式太极拳需要注意的问题 1、预备式 2、起势 3、揽雀尾 4、单鞭 5、上步挤 6、提手上势 7、白鹤亮翅 8、左搂膝拗步 9、手挥琵琶 10、左右搂膝拗步 11、手挥琵琶 12、进步搬拦捶 13、如封似闭 14、抱虎归山 15、十字手 16、右搂膝拗步 17、揽雀尾 18、斜飞势 19、肘底看捶 20、左右倒撵猴 21、单鞭 22、上步挤 23、提手上势 24、白鹤亮翅 25、斜搂膝拗 26、手挥琵琶 27、海底针 28、闪通背 29、翻身撇身捶 30、退步搬拦捶五、学习常式太极拳需要注意的问题附录

<<常式太极拳>>

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>