

<<陈式太极拳剑>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳剑>>

13位ISBN编号：9787533714420

10位ISBN编号：7533714423

出版时间：2000-3

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：阚桂香 编

页数：278

字数：200000

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>

<<陈式太极拳剑>>

内容概要

继陈式太极拳的推广普及之后，读者要求介绍有陈式太极拳特式风格的器械套路，以丰富锻炼内容，进一步掌握陈式套路的精神裨。

传统套路的陈式太极剑（五十八式）是陈发科先生之子陈照奎老师生前从河南温县陈家沟带到北京来的，它是在陈式太极拳基础上发展起来的，陈式太极拳的基本原理对它也同样适用。

为了便于普及推广，在传统套路的基础上，作者又创编了一套简化套路。

简化套路又称陈式三十六式太极剑，共分四段，在保持传统套路的风格特色的前提下，结构严谨，布局合理，动作对称而不重复，易学易记。

在创编简化套路中，作者进一步融会仿用了陈式太极拳的功法原理，例如开始的“拦门剑”，结尾的“坐身勒马”、“合剑势”等动作，明显地是分别从陈式极拳中的“揽扎衣”、“当头炮”、“金刚捣碓”等架式派生而来，使陈式风格更加突出。

在简化套路的各传统动作名称后面，附列了通俗易懂的动作名称，有利于读者记忆。

为适应群众性太极拳运动的广泛开展，满足学者的需求，便于教与学，现将《陈式简化太极拳入门》及《陈式太极拳》中的“陈式简化太极剑”部分合版为《陈式太极拳、剑——三十六式》一书出版。

。

<<陈式太极拳剑>>

书籍目录

| | | | | | |
|-----------|-------------|------------|------------|-------------|-------------|
| 陈式三十六式太极拳 | 一、概述 | (一) 套路结构 | (二) 技术特点 | (三) 教与学 | 二、基本 |
| 基本功 | (一) 无极桩 | (二) 擦步 | (三) 转换步 | 三、基本方法 | (一) 手型、手法 |
| | (二) 眼法 | (三) 身型、身法 | (四) 步型、步法 | (五) 基本方法的练习 | 四、基本动作 |
| | (陈式简化太极拳八势) | (一) 卷肱 | (二) 云手 | (三) 掩手肱捶 | (四) 野马分鬃 |
| | (五) 金鸡独立 | (六) 拍(擦)脚 | (七) 揽扎衣 | (八) 单鞭 | 五、三十六式拳动作 |
| 图解 | [第一段] | 1.起势 | 2.右金刚捣碓 | 3.揽扎衣 | 4.白鹤亮翅 |
| | 6.提收 | 7.前蹉 | 8.掩手肱捶 | 9.双推手 | 10.肘底捶 |
| | 12.退步压肘 | 13.左、右野马分鬃 | 14.左、右金鸡独立 | 15.右六封四闭 | 16.左 |
| 单鞭 | [第三段] | 17.云手 | 18.高探马 | 19.右、左擦脚 | [第四段] |
| | 陈式三十六式太极剑 | | | | |

<<陈式太极拳剑>>

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>