

<<二十八式简化陈式太极拳图解>>

图书基本信息

书名：<<二十八式简化陈式太极拳图解>>

13位ISBN编号：9787533741624

10位ISBN编号：7533741625

出版时间：2008-8

出版时间：安徽科技

作者：窦汉东

页数：79

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>

<<二十八式简化陈式太极拳图解>>

前言

中华武术源远流长，作为武术重要拳种之一的太极拳，深受国内外民众的喜爱。太极拳具有保健医疗、修心养性的重要价值：套路演练舒展大方、形神兼备，特别是陈式太极拳的刚柔相济、快慢相间、螺旋缠绕、平衡阴阳的独特风格令人观止。传统太极拳套路甚多，学习费时难练；陈式太极拳要求更高。本书是在新、老“陈式太极拳”及“陈式太极拳竞赛套路”的基础上加以精简和编排。并采用图文并茂的形式编著而成的。全书编成三章，全套路分为四段、二十八节(名称)，并由弟子、国际太极拳名师、国际武术大赛金牌获得者徐一鹏配套路图示123个，演练时间为4~5分钟。本套路更易学易练，可在较短时间内掌握一套简化完整的陈式太极拳套路，为深造打下良好基础；也适合交流与比赛。此套路已在不少地区普及推广，深受欢迎。2007年10~11月份，弟子冯其富参加湖北省宜昌市首届太极拳邀请赛及江苏省南京鼓楼杯首届武术精英公开赛，均获二十八式简化陈式太极拳金牌奖。

<<二十八式简化陈式太极拳图解>>

内容概要

中华武术源远流长，作为武术重要拳种之一的太极拳，深受国内外民众的喜爱。太极拳具有保健医疗、修心养性的重要价值：套路演练舒展大方、形神兼备，特别是陈式太极拳的刚柔相济、快慢相间、螺旋缠绕、平衡阴阳的独特风格令人观止。传统太极拳套路甚多，学习费时难练；陈式太极拳要求更高。

<<二十八式简化陈式太极拳图解>>

作者简介

窦汉东，1936年生，祖籍安徽，中共党员，大专学历，革命军人，陈式太极拳第十一代传人，国家一级武术裁判、武术八段、武当百杰、太极大师；上世纪50年代习练外家拳、械，60年代至今主习陈式太极拳。

退役后任南京造船厂人武部部长，兼南京市武术运动协会常委、副秘书长。

现为江苏南京陈式太极拳研究会会长（法人代表），兼国际太极拳年会副秘书长，世界文化艺术研究发展中心研究员，国际名人协会理事，中国民间武术家联谊会副会长等。

出席过“建军积极分子”代表大会、“海内外杰出人物”座谈会等，受到党和国家领导人的亲切接见。

几十年来学习、研练陈式太极拳，得到陈家沟陈式太极拳真传，深得太极精义，拳艺精湛，多次荣获省、市、全国及国际武术大赛“金杯奖”和“银牌奖”。

多年传拳于军队、地方及国内外，弟子颇多，学生逾万，不少弟子、学生在武术大赛中获得好名次，曾多次被评为优秀教练和裁判。

1987年参研成立南京市武术协会教学总站，1991年策划创办南京精武武术馆，1992年创办南京陈式太极拳研究会；1992年荣获江苏省政府和省军区嘉奖，1993年获公安部荣誉奖章和证书。

2005年经国家权威部门审批，由国家邮政局、邮票印制局出版发行的个人邮票“艺术人生”面世。

2008年被授予全国劳动英模称号。

拥有著作权的作品多部，如《太极拳的形成和发展》《气功与太极》《太极拳人静练意》《太极拳推手》《太极感悟》《48式太极棍》《48式太极剑》等著作和论文。

个人传略被收入《中国陈式太极拳志》《中国当代武林名人志》《中国当代武术大辞典》《世界人物辞海》《中国百科专家人物传略》《世界文化文库》等多部辞书中，为“世界学术贡献奖”获得者，并被授予当代“翰墨艺术家”“东方之子”等荣誉称号。

<<二十八式简化陈式太极拳图解>>

书籍目录

名人贺词文墨第一章 概述一、太极拳的形成与发展二、太极拳的魅力与健身三、二十八式简化陈式太极拳的特点四、陈式太极拳缠丝劲的义理五、桩功简介第二章 二十八式简化陈式太极拳套路图解一、套路名称二、套路图解第三章 运动路线图及套路连续图一、运动路线图二、套路连续图

<<二十八式简化陈式太极拳图解>>

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>