

<<陈式太极拳老架技击秘诀>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳老架技击秘诀>>

13位ISBN编号：9787534922534

10位ISBN编号：7534922534

出版时间：2005-1

出版时间：河南科学技术出版社

作者：王西安

页数：236

字数：101000

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>

<<陈式太极拳老架技击秘诀>>

内容概要

本书是陈式太极拳第19代传人王西安先生的又一部新作，主要内容为：陈式太极拳十大劲论；陈式太极拳练习前的准备活动；陈式太极拳练习后的整理活动、陈式太极拳老架一路俚语图解；陈式太极拳老架二路俚语图解。

全书系统地介绍了陈式太极拳老架技击秘诀，并附有作者本人授拳照片200余幅。是广大太极拳爱好者学习技击功夫和练拳强身的必备参考书。

<<陈式太极拳老架技击秘诀>>

书籍目录

第一章 陈式太极拳老架技击十大劲论 一、意气劲论 二、丹田劲论 三、棚劲论 四、捋劲论 五、挤劲论 六、按劲论 七、采劲论 八、捌劲论 九、肘劲论 十、靠劲论 第二章 陈式太极拳练习前的准备活动 一、脚的活动方法 二、膝的活动方法 三、胯的活动方法 四、腰部活动方法 五、胸腹活动方法 六、肩部活动方法 七、颈部活动方法 八、头部活动方法 九、肘腕活动方法 十、筋肌放长活动方法 第三章 陈式太极拳练习后的整理活动 一、缓缓散步求平静 二、保护皮肤达灵敏 第四章 陈式太极拳老架一路俚语图解 一、陈式太极拳老架一路运用名称 二、陈式太极拳老架一路俚语及技击分解动作名称 三、陈式太极拳老架一路技击动作俚语图解 第五章 陈式太极拳老架二路俚语图解 一、陈式太极拳老架二路简介 二、陈式太极拳老架二路动作名称附录作者履历简表

<<陈式太极拳老架技击秘诀>>

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>