

<<陈式太极拳推手技法>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳推手技法>>

13位ISBN编号：9787534939303

10位ISBN编号：7534939305

出版时间：2008-4

出版时间：河南科技

作者：王西安

页数：150

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>

## <<陈式太极拳推手技法>>

### 内容概要

本书是陈式太极拳第19代传人王西安先生的新著。

主要内容包括：太极拳推手的起源；太极拳推手十大劲论；单势训练法；太极拳养生增气功；臀裆训练；陈式太极拳推手的种类及手型、步型、手法、步法；单人推手演练法；双人推手演练法等。

本书系统地介绍了陈式太极拳推手的基本理论、练习方法和技击诀窍，内容简明实用，文字通俗易懂，并附有作者本人授拳照片近300幅，是广大太极拳爱好者学练陈式太极拳推手的良师益友。

## <<陈式太极拳推手技法>>

### 作者简介

王西安，是当代陈式太极拳代表人物，陈式太极拳“四大金刚”之一，享誉世界的太极拳王。现任陈家沟武术院院长，中国民间武术家联谊会会长，焦作市武术协会副主席。他是国内外50多个武术团体的会长、顾问或总教练。

他出生于太极拳发源地陈家沟。自幼随陈式太极拳大师陈照丕和陈照奎习练太极拳，前后20多载，掌握了陈式太极拳的精髓。他的套路演练舒展大方、形神兼备。他的技击功夫极好，跌打擗放，迅、猛、灵、脆，威力惊人。1972年，他开始参加比赛，先后20多次获得全国和河南省太极拳套路和推手比赛冠军。他是首届全国太极拳推手锦标赛冠军，首届全国太极拳名家邀请赛冠军。1983年，他开始出国讲学传拳。他的足迹已经遍及30多个国家和地区。他是第一个应邀出国传拳和将陈式太极拳传到日本与欧洲的陈式太极拳大师。他的200多个入门弟子都是全国或河南省太极拳比赛的冠军，他的弟子的弟子获得全国或河南省太极拳比赛冠军者不计其数。他的外籍弟子获得中国或本国太极拳比赛冠军者不胜枚举。

他勤于笔耕，先后出版了《陈式太极拳老架》、《陈式太极拳推手技法》、《陈式太极拳老架技击秘诀》、《陈式太极拳新架一路》、《陈式太极拳新架二路及单刀单剑》等太极拳著作。他的著述中处处闪现其对运动走劲的独特感悟，初学者细读可粗窥门径；有志者循序渐进，可达精妙之境。他还录制了9种陈式太极拳套路演练光盘。他的著作和光盘均在国内外发行。他已入选《中国武术家名典》、《东方之子》、《中国名人录》等。

## <<陈式太极拳推手技法>>

### 书籍目录

第一章 概论 一、陈氏始祖历史推源 二、太极拳推手的起源 三、演练推手应由浅入深 四、推手的核心 五、演练太极拳的三个阶段与推手的关系 六、推手是检验太极拳功夫的唯一标准 第二章 太极拳推手十大劲论 一、听劲论 二、懂劲论 三、沾粘劲论 四、连随劲论 五、引化劲论 六、拿劲论 七、开合劲论 八、发劲论 九、提劲论 十、缠丝劲论 第三章 单式训练法 一、单式训练简介 二、脚的训练方法 三、腿的训练方法 四、拳的训练方法 五、掌的训练方法 六、肘的训练方法 七、靠的训练方法 八、拿的训练方法 九、解脱的训练方法 第四章 太极养生增气功 一、太极养生增气功简介 二、无极桩功演练法 三、浑圆桩功演练法 四、开合桩功演练法 五、三体式桩功演练法 六、缠丝桩功演练法 七、五桩还原演练法 第五章 臀裆训练 一、臀部训练 二、裆部训练 第六章 陈式太极拳推手的种类及手型、步型、手法、步法 一、推手的种类 ..... 第七章 单人推手演练法 第八章 双人推手演练法 附录

## <<陈式太极拳推手技法>>

### 章节摘录

第一章 概论一、陈氏始祖历史推源陈家沟陈氏始祖陈卜，于明洪武五年（1372年）迁居河南怀庆府，至今已有六百余年历史。

关于陈卜的历史渊源，各执己见，众说纷纭。

到底他原籍在哪里、家乡在何处，一直是个未解的谜团。

据陈氏家谱记载：始祖陈公讳卜，于洪武五年于原籍山西省泽州府东土河村携眷避迁洪洞。

先是明元逐鹿取我中原时期，明太祖履战怀庆不下，定鼎后曾血洗怀庆，人烟几乎绝灭，继迁晋民填补。

故我始祖在避迁中，又由洪洞被迫迁至沁阳东南三十里之野，结庐居也。

始祖为人忠厚，兼精拳艺，颇受时人所推崇，而以其名命其居处曰陈卜庄，住二年又全家迁居温县城东十里之常阳村。

后因人丁繁衍，村名易为陈家沟（1976年12月修）。

、《太极拳图画讲义》（陈鑫著）中有一段叙述道：我陈氏自陈国支流山左派，衍河南始于河内，而卜居继于苏封定宅，明洪武七年（1374年）始祖讳卜，耕读之余，而以阴阳运转周身者，教子孙以消化饮食之法理根太极，故名曰“太极拳”（中华民国二十二年四月初版）。

《陈氏太极拳汇宗》（陈照丕著）自序中有一段道：明洪武七年，余始祖卜，由山西洪洞县大槐树迁居河南温县常阳村。

因我族生嗣繁衍，遂以陈家沟易名，西距城十里，背负一岭，名为清风岭。

当时内匿匪类甚多，扰劫村民，官兵莫敢捕。

余始祖以夙精太极拳，慨然奋起（中华民国二十四年十月初版）。

<<陈式太极拳推手技法>>

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>