

<<陈式太极拳技击法习练精要>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳技击法习练精要>>

13位ISBN编号：9787534960512

10位ISBN编号：7534960517

出版时间：2013-5

出版时间：河南科学技术出版社

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>

## &lt;&lt;陈式太极拳技击法习练精要&gt;&gt;

## 前言

太极拳是黄河与洛河交汇、冲击、浸润的结晶，在中原文化和中华智慧的映照下，中国武术因其深蕴的文化内涵而步入更高的境界。

它以身体的韵律、姿态与神韵为语言讲述着中国古人对生命、对运动的理解，阐述着人体结构的自然规律和天人合一的哲理。

它又是我国传统文化精髓与武术文化完美结合的产物，是凝聚传统文化光彩夺目的明珠，是中国几千年灿烂文化的非物质文化遗产。

太极拳具有极高的艺术性和科学性，它精奥细致、理论深厚、动作优美，整个套路的编排皆符合太极阴阳之理。

要练好太极拳，一是要根据“练拳入门须口授”拜一位德高望重之师；二是要结合“久练为熟，久熟为巧，熟能生巧，巧能生精”的经验总结和老师的要领提示进行刻苦练习；三是要深悟太极之理、拳术之法，由招熟到懂劲，由懂劲入神明，这样才能领会太极拳的个中旨趣。

当前，在太极拳魅力的影响下，人们纷纷加入了练拳的行列。

但在师少生多的情况下，急需拳理简明、通俗易懂的练拳辅导书。

在此情况下，编者根据多年来的教学经验和习练体会，结合前辈们的练拳宝典精髓，在摸索和实践中，潜思苦索，编著了这部“陈式太极拳械习练精要”丛书，旨在对太极拳暨太极文化进行挖掘和探索，为太极拳技艺的交流提供一个科学的信息平台，为太极拳爱好者提供通俗易懂的科普读物。

本套丛书共包括五个方面的内容。

第一分册为《陈式太极拳新手初上路》，从最基本的基础动作到行拳走架、拆架、太极八法、缠丝等讲解，使初学者由浅入深、循序渐进地了解 and 掌握太极拳的手法、腿法和缠丝法，为学习拳架打下坚实的基础。

第二分册、第三分册分别为《陈式太极拳老架一路习练精要》、《陈式太极拳老架二路习练精要》。书中采用拆架、分式讲授的形式，力求使初学者弄清楚一招一式每个动作的来龙去脉，了解动作的基本要求，明白每个姿势的要领、角度和比较明显的重心变换。

第四分册为《陈式太极剑习练精要》。

在这本器械类书中，分别对陈式太极单剑、双剑的基本手法和用法，以及各招式动作变换进行了详细讲解。

第五分册为《陈式太极拳技击法习练精要》。

本书是前边各书精华的总结，是太极武术的精华。

它通过“粘、连、黏、随”的技击法纲要，诠释了“听、化、拿、发”的技击内涵，达到拳自心中出、手随意念生的技击神明。

该套丛书的最大特点，就是没有深奥的理论，采用了一图一意一讲的写作手法，以通俗易懂的说理、耐人寻味的语言、喜闻乐见的图文、活灵精湛的视频，力求使读者真切地感受到陈式太极拳（剑）的真正内涵和陈式太极拳（剑）技艺的魅力。

书的内容新颖，层次分明，书中采用文字引路、图片说明、视频助教的传授方法，达到一看即明、一读即通、一练即会的学习效果，让读者有亲临讲学现场之感。

在编著此书的过程中，陈照森、陈二虎二位恩师给予了2全方位的技术指导；龙腾对本书的插图和视频取材及编辑制作而不辞劳苦；各地的德高望重的太极拳老师、太极拳爱好者对本书的内容编排提出了诸多宝贵意见和建议；富香武院的全体师生给予了极大的支持和帮助；河南温县电视台、沁阳市电视台李姘、李永军领导，以及播音员祝冰、张睿、孙倩、苗芳为本书的配套视频讲解配音做出了应有的贡献。

在此，一并表示衷心的感谢。

由于作者拳术知识及写作能力有限，著作之中难免有不妥之处，敬请广大读者不吝赐教和谅解。

## <<陈式太极拳技击法习练精要>>

### 内容概要

《陈式太极拳技击法习练精要》内容简介：陈式太极拳技击法，别具一格，特点鲜明。它是太极拳全部功夫的基础和入手点，又是太极拳综合功能的落脚点。

《陈式太极拳技击法习练精要》从初学技击入门着手，以陈式太极拳老架一路为依据，以太极八法为纲要，以技击法则为基础，以一招制敌为目的，结合拳势和劲路，分别对太极推手、拿法、技击法等做了详尽的描述，使初学者对太极技击产生感性认识和兴趣。

《陈式太极拳技击法习练精要》内容新颖，层次分明，图文并茂，通俗易懂，具有较强的实用性和可操作性。

适于具有初中以上文化程度的人阅读，也可作为太极拳培训教材使用。

## <<陈式太极拳技击法习练精要>>

### 作者简介

张富香，女，汉族，1967年出生于河南温县，陈式太极拳第十二代传人，国家一级裁判员、一级教练员、一级社会体育指导员，国际太极拳传播大使，中国太极拳优秀人才，中国武术协会会员，中国武术六段，中国武术段位指导员、考评员、武术技能管理员。

她曾任温县太极武术馆副馆长兼教练、陈家沟太极拳推广中心教练、陈家沟太极拳功夫学校教练，现任富香武院院长兼总教练。

她做事执着，酷爱太极。

利用太极拳发祥地的优势条件，在各位太极拳大师的精心指点和自身勤学苦练的基础上，她刻苦钻研太极拳理论，习练太极拳各路技艺，熟练掌握了太极拳的各种拳械套路，在太极拳的重大比赛中频频获奖，并多次担任河南省武术比赛和温县太极拳、剑、推手锦标赛的裁判工作，是太极拳之乡崛起的新一代巾帼新秀，被誉为“太极女杰”。

崔路明，女，汉族，大学本科学历，1989年出生于河南温县，自幼随母亲练拳，多次随团外出进行拳术交流，现为国家二级运动员，国家二级裁判员，一级教练员，中国武术协会会员，中国武术五段。

她曾在温县第十三届太极拳、剑推手锦标赛上，获女子陈式太极拳第一名，太极剑第一名；第四届国际焦作太极拳交流大赛女子青少年组陈式太极拳传统套路一等奖，太极短器械一等奖；2007年8月，获中国陈家沟太极拳邀请赛女子丙组传统陈式太极拳一等奖，太极剑一等奖，陈式太极拳规定套路第一名；2007年10月，获河南省青少年传统武术锦标赛女子青年组56式太极拳第二名；2011年8月，在中国焦作第六届国际太极拳年会上，任第四赛场裁判。

## <<陈式太极拳技击法习练精要>>

### 书籍目录

第一章技击概要 第一节技击术的起源与传承 第二节陈式太极拳技击的特点 第三节陈式太极拳技击的基本法则 第四节技击习练简要 第二章陈式太极拳技击的习练方法 第一节八种劲别在技击中的用法 第二节挽花推手训练法 第三节合步推手训练法 第四节顺步推手训练法 第五节大捋推手训练法 第六节花脚步推手训练法 第三章陈式太极拳的拿法 第一节拿法概述 第二节人体的生理结构 第三节拿手指法 第四节拿手腕法 第五节拿肘法 第六节拿肩法 第七节破拿腕法 第八节破单手抓肩法 第九节破双手抓肩法 第十节破搂腰法 第四章陈式太极拳老架一路技击法 第一节技击法诠释 第二节起势技击法 第三节金刚捣碓技击法 第四节懒扎衣技击法 第五节六封四闭技击法 第六节单鞭技击法 第七节白鹤亮翅技击法 第八节斜行技击法 第九节搂膝拗步技击法 第十节掩手肱拳技击法 第十一节庇身拳技击法 第十二节青龙出水技击法 第十三节双推手技击法 第十四节肘底拳技击法 第十五节倒卷肱技击法 第十六节闪通背技击法 第十七节云手技击法 第十八节高探马技击法 第十九节左右擦脚技击法 第二十节左右蹬跟技击法 第二十一节击地捶技击法 第二十二节踢二起技击法 第二十三节护心拳技击法 第二十四节旋风脚技击法 第二十五节小擒打技击法 第二十六节抱头推山技击法 第二十七节前后招技击法 第二十八节野马分鬃技击法 第二十九节玉女穿梭技击法 第三十节摆脚跌叉技击法 第三十一节金鸡独立技击法 第三十二节十字脚技击法 第三十三节指裆捶技击法 第三十四节白猿献果技击法 第三十五节雀地龙技击法 第三十六节上步七星技击法 第三十七节下步跨虎技击法 第三十八节当头炮技击法 第五章防身自卫术 第一节防身与自卫 第二节女子防身自卫术 第三节歹徒抓腕自卫术 第四节歹徒抓肩自卫术 第五节歹徒抓发自卫术 第六节歹徒搂抱自卫术 参考文献

## <<陈式太极拳技击法习练精要>>

### 章节摘录

版权页：插图：按劲，是以一手或双手向下按压，使对方上身前俯，脚跟浮起。

此劲如家妇揉面，看柔实刚，可积散成团。

在技击时，彼用挤时，我乃变捋为按，这样改变了对方的进攻路线，使向前之劲力变为向下。

用按时，必须粘其一点，不使对方滑脱，以起步为虚为引，落步为实为发，按时须手臂先抬，腰劲突发向下，一气呵成，并忌前俯后仰，直线下按，否则就会有“按下葫芦浮起瓢”的后果。

如图2.1.4所示。

按劲有长短之分，要因人而异，区别对待，灵活运用，不可固执不变。

对于重心较稳固者，适于用长劲；对于功夫较差、底盘不稳者，可采取手指先按，然后疾速以掌后根短劲取之。

但在用按劲时，须顶劲领起，全神贯注，含胸塌腰，周身一家，按之则劲力充溢。

无论单手或双手按都须含胸、沉气、肋束、背张，做到落点清晰。

在发劲时身体前后须对称，才不至于在发劲时因身体前俯后仰而失重。

习练按劲，可练陈式太极拳中的起势、搂膝等拳架。

五、采 采在十指，就是借十指之力，用手的虎口及手指抓实钳牢对方，顺人来势，接取其劲，指肚用力由外向内，由浅入深，采摘对方之软肋或关节活络处的各个部位，形同用指甲切断与截取葡萄一般。

采劲乃是挤劲的反方向。

因挤为向内合劲，采为向外分劲，以单手采时，应一手外掬一手顺势去采，掬采合劲后缠住对方手臂向下斜行为正法，如图2.1.5所示。

采的过程中，应以含胸塌腰、沉肩坠肘、拧腰旋背为主，才能采得刚猛迅速，果断懊棒。

采劲训练，可以陈式太极拳中的斜行、单鞭、野马分鬃等拳架为主进行练习，最后必能“采”得满载而归。

## <<陈式太极拳技击法习练精要>>

### 编辑推荐

《陈式太极拳技击法习练精要》编辑推荐：一本不错的太极拳技击法的习练精要，平实的语言让学拳者一看就会。

最亲切的教学，最平实的语言，最易学的方法，最生动的拳照。

<<陈式太极拳技击法习练精要>>

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>