

<<陈式太极拳老架一路-附送VCD影>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳老架一路-附送VCD影碟>>

13位ISBN编号：9787535035554

10位ISBN编号：7535035558

出版时间：海燕出版社

作者：毛景广 编

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>

<<陈式太极拳老架一路-附送VCD影>>

内容概要

陈式太极拳老架一路是中国太极拳中最古老的拳术之一。

它起源于河南陈家沟，由陈王廷所创。

陈式老架一路的运动特点是：刚柔相济，且以刚擅长，手法螺旋缠绕，并且方向多变，用劲以踩、捌、靠为主，架势横宽低沉，且有发劲、震脚和跳跃动作。

《陈式太极拳老架一路》采用图文教材与影视教材相结合的立体教学手段，并邀请此拳法权威人士进行技术表演和教学示范，保证学习者获取原汁原味的技法传承。

<<陈式太极拳老架一路-附送VCD影>>

书籍目录

第一章 太极运动常识第一节 太极拳的由来与流派第二节 练习太极拳对身体各部位的要求一、虚灵顶颈竖项二、沉肩坠肘坐腕三、含胸拔背实腹四、松腰敛臀圆裆五、心静体松意专六、呼吸深长自然七、势势意连形随八、轻沉虚实兼备第三节 太极运动中的呼吸配合规律及要求一、起吸落呼二、开吸合呼三、进吸退呼四、发力动作的呼吸规律五、技击方法的呼吸规律第二章 分解教学与图解第一节 陈式太极拳老架一路简介第二节 陈式太极拳老架一路动作名称第三节 陈式太极拳老架一路动作详解一、起式二、金刚捣碓三、懒扎衣四、六封四闭五、单鞭六、金刚捣碓七、白鹤亮翅八、斜形九、搂膝十、上三步十一、斜形十二、搂膝十三、上三步十四、掩手肱拳十五、金刚捣碓十六、撇身拳十七、青龙出水十八、双推手十九、肘底拳二十、倒卷肱二十一、白鹤亮翅二十二、斜形二十三、闪通背二十四、掩手肱拳二十五、六封四闭二十六、单鞭二十七、云手二十八、高探马二十九、右擦脚三十、左擦脚三十一、左蹬一跟三十二、上三步三十三、神仙一把抓三十四、踢二起三十五、护心拳三十六、旋风脚三十七、右蹬一跟三十八、掩手肱拳三十九、小擒打四十、抱头推山四十一、六封四闭四十二、单鞭四十三、前招四十四、后招四十五、野马分鬃四十六、六封四闭四十七、单鞭四十八、玉女穿梭四十九、懒扎衣五十、六封四闭五十一、单鞭五十二、云手五十三、双摆莲五十四、跌岔五十五、金鸡独立五十六、倒拳肱五十七、白鹤亮翅五十八、斜形五十九、闪通背六十、掩手肱拳六十一、六封四闭六十二、单鞭六十三、云手六十四、高探马六十五、十字脚六十六、指裆捶六十七、猿猴献果六十八、单鞭六十九、雀地龙七十、上步七星七十一、下步跨虎七十二、双摆莲七十三、当头炮七十四、金刚捣碓七十五、收式

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>