

<<陈式太极拳小架一路-附送VCD影>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳小架一路-附送VCD影碟>>

13位ISBN编号：9787535041265

10位ISBN编号：7535041264

出版时间：海燕出版社

作者：李素玲 著

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>

<<陈式太极拳小架一路-附送VCD影>>

内容概要

《陈式太极拳小架一路》太极拳技击，在任何拳术、武功、搏击方法中都是独特的。它是以自然（松）、沉着（静）、柔韧（刚柔相济）为核心。基本要点是在交手中，始终设法保持自己的重心，并设法破坏对手的平衡。并利用对手出击或防御时产生的瞬间不平衡，运用独特的技术，加重对手的失重，使之倾倒或跌出。本书从打法、化法、拿法、摔法四个层面深入浅出地介绍了陈式太极拳技击中的八种劲力。充分展现“以静制动”、“后发制人”、“四两拨千斤”的太极绝活。

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 陈式太极拳小架一路简介第二节 陈式太极拳小架一路动作详解一 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 白鹅亮翅八 搂膝拗步九 初收

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>