

<<陈氏太极拳三十四式>>

图书基本信息

书名：<<陈氏太极拳三十四式>>

13位ISBN编号：9787537737203

10位ISBN编号：7537737207

出版时间：1970-1

出版时间：刘云香 山西出版集团，山西科学技术出版社 (2011-01出版)

作者：刘云香

页数：286

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>

## <<陈氏太极拳三十四式>>

### 内容概要

刘云香老师对中国武术深有情怀，她自幼曾习练长拳，具有一定的武术功底；后从事陈氏太极拳演练，经过长期刻苦勤奋的研习，不仅领悟了其中深奥的拳理拳技，自身水平得到了极大的提升，在一些大赛中获取了优异的成绩，且对太原理工大学、太原科技大学武术协会及其他广大太极拳爱好者，热忱传授拳技，精心培养学生，所带出的当代大学生，不乏涌现出许多佼佼者。如太原理工大学武术协会主席贺永宁等同学，不仅继承了中华武术优秀传统文化，陶冶了高尚的武德情操，而且有了健康的体魄，促进其文化专业学习取得优异成绩，毕业后被美的集团挑选，顺利就业。她的女弟子赵奕今年也顺利地考上了山西师范大学（民族体育太极拳）。这与刘云香老师教艺育人，全面提高人的素质是分不开的。

## <<陈氏太极拳三十四式>>

### 作者简介

刘云香，女，1963年生。

现任太原市武术协会云翔武馆馆长、太原市云翔武校校长、太原市武术协会委员、太原市武术协会青少年研究会常务副主席、太原市万柏林武术协会副主席。

从小喜欢各种体育运动，1969年开始学习长拳、剑。

后拜陈式太极拳第十二代传人陈石山先生为师，系统学习陈氏太极拳的拳理拳法、老架二路推手及刀枪剑术。

1987随师在太原理工大学授拳。

而后在各大大专院校及厂矿企业教授学员，被太原理工大学武术文化交流协会、太原科技大学武术协会特聘为名誉会长，陈式太极拳顾问、教练。

1989年随师到陈家沟得到陈立清、陈正雷老前辈的指点。

1990年应邀在山西电视台“五彩缤纷”栏目表演陈式太极拳，受到好评。

2003年成立了陈式太极拳研究会云翔辅导站，2006年成立了太原市武术协会云翔武馆，2009年经太原市体育局批准成立了太原市云翔武术学校，培养的学员在省、市武术比赛中名列前茅。

2007年，代表太原市参加山西省“孝义楼东俊安杯”第六届农运会武术比赛。

获得太极拳金牌。

2008年，带领学员参加中国第十一届国际太极拳比赛。

荣获两金、四银、六铜及集体第六名。

2009年8月，带领学员参加山西省武术馆校第十届比赛，荣获两个第一名、三个第二名、两个第三名。

## &lt;&lt;陈氏太极拳三十四式&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 陈氏太极拳的特点、要求及方法第一节 陈氏太极拳的特点3第二节 陈氏太极拳对身体各部位的要求第三节 陈氏太极拳的基本动作练习方法第二章 陈氏太极拳三十四式37第一式 起式38第二式 金刚捣碓41第三式 懒扎衣47第四式 六封四闭53第五式 单鞭57第六式 白鹤亮翅64第七式 斜行68第八式 搂膝75第九式 拗步78第十式 掩手肱拳83第十一式 撇身捶87第十二式 青龙出水94第十三式 双推手96第十四式 三换掌100第十五式 肘底捶102第十六式 倒卷肱103第十七式 击地捶111第十八式 踢二起114第十九式 玉女穿梭120第二十式 护心拳128第二十一式 云手132第二十二式 高探马137第二十三式 十字脚141第二十四式 指裆捶147第二十五式 白猿献果150第二十六式 抱头推山152第二十七式 单鞭156第二十八式 雀地龙160第二十九式 上步七星161第三十式 下步跨肱163第三十一式 双摆莲169第三十二式 当头炮170第三十三式 金刚捣碓173第三十四式 收式176第三章 陈氏太极单剑四十九式179第一节 陈氏太极单剑特点179第二节 陈氏太极单剑动作图解187第一式 太极剑初式187第二式 朝阳剑190第三式 仙人指路199第四式 青龙出水201第五式 护膝剑203第六式 闭门式206第七式 青龙出水207第八式 翻身下劈剑208第九式 青龙转身210第十式 斜一212第十一式 展翅点头214第十二式 拔草寻蛇217第十三式 金鸡独立220第十四式 仙人指路222第十五式 盖拦式223第十六式 古树盘根224第十七式 饿虎扑食225第十八式 青龙摆尾227第十九式 倒卷肱229第二十式 野马跳涧231第二十一式 白蛇吐信234第二十二式 乌龙摆尾236第二十三式 钟馗仗剑237第二十四式 罗汉降龙239第二十五式 黑熊翻背240第二十六式 燕子啄泥241第二十七式 白蛇吐信242第二十八式 斜一243第二十九式 鹰熊斗智245第三十式 燕子啄泥247第三十一式 摘星换斗250第三十二式 海底捞月252第三十三式 仙人指路253第三十四式 凤凰点头254第三十五式 燕子啄泥256第三十六式 白蛇吐信257第三十七式 斜一258第三十八式 左托千斤260第三十九式 右托千斤262第四十式 燕子啄泥264第四十一式 白猿献果265第四十二式 落花式266第四十三式 上下斜刺268第四十四式 斜一272第四十五式 哪吒探海273第四十六式 怪蟒翻身275第四十七式 韦陀献杵278第四十八式 磨盘剑278第四十九式 收式283

## <<陈氏太极拳三十四式>>

### 章节摘录

版权页：插图：第二十式护心拳1．接上式，身体继续向右转体，重心移向左腿，提右腿向右后方开一步，脚跟先着地，然后踏实。

同时，左掌先逆后顺走上弧线，右掌顺缠向下划弧，两掌交叉于胸前，左掌合于右臂内，掌心朝右；右掌心朝左斜上方，指尖朝左斜下方。

目视右前方(图2-100)。

20 . Fist Protects Heart (1) Following the previous movement , continue to turn the upper body to the right and shift the weight to wards the left leg . Lift the right leg and take a step backward to the right , heel touching the ground first and then the entire foot . At the same time , the left palm first twists inward , then outward to draw an arc upward ; the right palm twists outward to draw an arc downward . Both arms form an “ X ” in front of the chest . the left are in side of the right arm , palm facing right ; the right palm facing to the upper left , fingers pointing to the lower left . Eyes look to the right front(Figure 2-100) .

<<陈氏太极拳三十四式>>

编辑推荐

《陈氏太极拳三十四式(中英文对照)》：国术丛书·第十三辑

<<陈氏太极拳三十四式>>

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>