

## <<陈氏太极拳基础入门>>

### 图书基本信息

书名：<<陈氏太极拳基础入门>>

13位ISBN编号：9787538171181

10位ISBN编号：7538171185

出版时间：2011-11

出版时间：辽宁科技

作者：陈炳

页数：143

字数：50000

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>

## <<陈氏太极拳基础入门>>

### 内容概要

太极拳作为中国第一大拳种，一直都被人们喜爱和追捧着。  
太极拳入门基础知识是很多初学太极拳的爱好者必须知道的知识。

本书从太极拳的理论叙述，让初学者有整体宏观概念之后再事半功倍的学习。  
动作方面由陈氏传人陈炳从陈式太极拳中最基础的手型、步型入手，详细介绍及演练陈氏入门太极套路，以及练习方法并揭秘陈家沟人学习太极拳的方式与方法。

全书图文并茂，并配全书同步光碟讲解，让你轻松入门。  
是太极拳爱好者们入门的必备手册。

## <<陈氏太极拳基础入门>>

### 作者简介

陈炳，男，汉族，大学学历。

1971年生于太极拳世家，全国武术太极拳锦标赛冠军，国家一级拳师、一级武术裁判、河南省优秀武术教练员，陈氏太极拳第十二代传人，温县第六届政协委员，焦作第九届党代表。

6岁随叔父陈小旺、陈小星习练家传拳械，1997年考入上海体育学院武术系，研读人体科学、运动理论及武术专业知识。被评为温县太极十杰、陈家沟八大天王等称号。

1999在复旦大学发起成立陈式太极拳协会。

2002年参与编写焦作市地方教材（《陈氏太极拳》，2003年出版《陈氏太极拳新架二路》、《老架二路》、《推手法》、《技击用法》等教学光盘，2004年被聘为中国国际武术推广中心教授，2007年在陈家沟筹建“陈太极院”。

现任陈家沟太极拳协会会长，常年授拳于全国各地及美国、韩国、意大利、西班牙、法国、德国、瑞士、日本等国家。多次应邀出席韩国“世界气文化节”和美国俄亥俄州首府举办的“亚洲文化节”。

受聘于复旦大学陈式太极拳协会终身顾问兼名誉总教练，山东聊城大学名誉武术教授，韩国抱川中文医科大学客座教授，湖北宜昌太极拳协会名誉总教练等。

2005、2007年分别被美国《功夫》杂志和意大利《劲道-武术功夫》杂志评为封面人物。

附：各种武术比赛中成绩：

1990年在焦作第8届全运会武术比赛中获得太极拳、太极剑、对练三项第一名。

五次荣获温县国际太极拳年会交手擂台赛、传统陈式太极拳、竞赛太极拳第一名。

五次蝉联河南省武术比赛太极推手、太极拳剑、太极拳全能第一名。

1996、1998、2000三次蝉联全国武术太极拳锦标赛太极推手70KG第一名。

2001年海南三亚“首届世界太极拳健康大会”两项一等奖。

2002年5月带河南省太极推手队获全国武术锦标赛两金一铜。

## <<陈氏太极拳基础入门>>

### 书籍目录

#### 第一章 往事并不如烟，不灭的太极拳传说

- 一、陈卜：独闯县衙救贫女
- 二、陈王廷：引经据典编创太极拳
- 三、陈恂如：夜破匪帮智当先
- 四、陈公兆：耄耋老人斗“疯”牛
- 五、陈长兴：打破门规传艺杨露禅
- 六、陈发科：武德盛誉满京华
- 七、陈照旭：陈家沟里的一代标杆性人物
- 八、陈照丕：暮年授徒太极拳后继有人
- 九、太极拳：名扬四海陈家沟再焕生机

#### 第二章 穿越时间，太极拳向我们走来

- 一、太极拳的源流、发展及演变
- 二、走进陈家沟，了解陈氏太极
- 三、练拳需知：法无定法，拳无定势
- 四、知其然，也知其所以然

#### 第三章 陈氏太极放松功——修炼者的必需品

- 一、陈氏太极放松功让你变松变柔变健康
- 二、从头到脚的陈氏太极拳放松功

1. 静心功
2. 放松头颈
3. 肩胸伸展
4. 躯干旋转
5. 侧体展臂
6. 脊背松合
7. 提踵下蹲
8. 提膝独立

#### 第四章 陈氏太极基本功——基础不牢，学拳无效

- 一、学拳须知：太极拳基础入门初探
- 二、不可忽视的陈氏太极拳基础动作

1. 站桩
2. 行步
3. 左右单手缠丝
4. 双手缠丝
5. 掩手肱拳
6. 青龙出水
7. 护心拳
8. 肩靠
9. 左右蹬脚
10. 左右擦脚

#### 第五章 陈氏和谐太极十三式——延年益寿，让生命活出质量

- 一、最适宜养生的陈氏和谐太极十三式
- 二、静心，养气，温润身心，修炼陈氏和谐太极十三式

1. 预备式
2. 揽扎衣
3. 六封四闭

<<陈氏太极拳基础入门>>

- 4.单鞭
- 5.云手
- 6.玉女穿梭
- 7.白鹤亮翅
- 8.左右擦脚
- 9.右蹬一跟
- 10.劈架子
- 11.掩手肱拳
- 12.金刚捣碓
- 13.收势

## <<陈氏太极拳基础入门>>

### 章节摘录

版权页：插图：早年，陈家沟还不被很多外人所知的时候，人们在耕种闲暇之余，总会聚在一起谈论武技、切磋交流。

那时候世道并不太平，土匪打家劫舍的情况经常出现，为了保村护家，村里的几户富庶人家，一起凑钱成立了拳场，邀请村里名师到自家拳场教亲朋好友练拳，村南、村北之间也时常串场子交流。

逢年过节祭祖朝拜时，也会用演武助兴，习武之风逐渐在村里形成，成为当地的一大特点。

现在，陈家沟因为太极拳而闻名于世界，每年都会有大批的太极拳爱好者慕名前来陈家沟学习。

如今，村中矗立的大大小小的太极院可达数十家。

村里上至八十岁老翁，下至几岁孩童，几乎人人会打太极拳。

游历沟中，练拳之人随处可见。

自从明末清初陈家沟陈氏九世祖陈王廷创编了太极拳以来，陈家沟人代代相传，名手辈出，傲然屹立于中华武术之林。

陈小旺、陈正雷、王西安、朱天才被武林同道誉为“四大金刚”，蜚声于海内外；更有陈自强、陈鹏飞、陈娟等一批后起之秀，早已在国内外大赛和太极文化交流活动中崭露头角。

所以外界一直盛传：“喝口陈沟水，都能跷跷腿。

”

## <<陈氏太极拳基础入门>>

### 编辑推荐

《陈氏太极拳基础入门》被誉为太极拳爱好者的福音书，精美图文+高清影像的全方位讲解，让你轻松步入太极殿堂。

书中讲述的“陈氏太极放松功”可谓是独辟蹊径，阐明了太极拳的核心要领；“陈氏太极基本功”字字珠玑，直指太极功夫的实质；“陈氏和谐太极十三式”更是太极拳的入门精华所在。

《陈氏太极拳基础入门》被誉为太极拳爱好者的福音书，精美图文+高清影像的全方位讲解，让你轻松步入太极殿堂。

陈氏太极放松功，让你的身体变“松”、变“柔”、变“健康”，是赴陈家沟的中外太极拳爱好者争相学习的武功秘笈。

陈氏太极基本功，让你快速踏入太极之门，是陈家沟历代拳师代代相传的最纯正的太极功夫。

陈氏太极养生功，让你延年益寿、活到天年，是2-3天即可学会的养生太极拳套路，能让你在3-5分钟整套演练过程中体会到身心同修的太极之妙。

<<陈氏太极拳基础入门>>

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>