

<<陈式太极拳初学入门>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳初学入门>>

13位ISBN编号：9787564412746

10位ISBN编号：7564412747

出版时间：2013-3

出版时间：北京体育大学出版社

作者：李觉民

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>

<<陈式太极拳初学入门>>

内容概要

《陈式太极拳初学入门(一路八十三式):细节分解教与学》详细讲解了：每式在技击上有何作用？设一式不果，又如何变化？以及演练中出现错误的原因及解决办法，都作了切实可行的说明。以拳势为基础，以其技击功能为核心，科学地说明动作的发劲、变化、相互联系的关系，突出了太极拳作为“拳”的本真意义和本真价值。有了这部书，我们就不必再为太极拳能不能“打人”的问题多费口舌了。

<<陈式太极拳初学入门>>

作者简介

李觉民，1958年出生于中国贵州安顺市一书香世家，自幼习文爱武，大学武术专业本科毕业。

9岁拜河北沧州人张剑英习八极劈挂技击。

1975年任贵州湄潭县一中专职武术教师。

1978年拜顾锦章学拳击、查派拳械。

1980年拜中国著名武术泰斗沙国政习形意、八卦、通臂散手。

1988年考入河南大学少林武术学院专攻陈式太极拳学，启蒙于陈有则，受业名家陈小旺，拜师深造于马虹。

毕业后留校任教练。

1997年调任贵阳市公安局人民警察训练部武术教官。

多次在国内外太极拳大赛中取得优异成绩。

先后在《中华武术》、《武魂》发表“文化素养是练好太极拳的基础”、“太极拳——众多养生术的最佳选择”、“论太极拳的练习状态”、“论太极拳上品拳学的取法捷径”、“论太极拳的劲和势”、“论太极拳的形质和神意”等多篇学术论文。

由贵州人民出版社出版《太极拳的最高境界》、《沙式形意八卦连环掌》两本专著。

2010年被中国太极拳文化研究基地评审委录入《中国太极拳优秀人才录》，授以“太极拳名师”称号。

现任贵州省武术协会副主席，贵州觉民陈式太极拳俱乐部理事长。

2012年通过中国武术协会高级段位评审委考评获武术七段。

<<陈式太极拳初学入门>>

书籍目录

陈式太极拳的手型 陈式太极拳的主要步型 陈式太极拳一路 第一式 预备势 第二式 金刚捣碓 第三式 懒扎衣 第四式 六封四闭 第五式 单鞭 第六式 金刚捣碓 第七式 白鹤亮翅 第八式 斜行 第九式 初收 第十式 前蹬拗步 第十一式 第二斜行 第十二式 再收 第十三式 前蹬拗步 第十四式 掩手肱锤 第十五式 十字手 第十六式 金刚捣碓 第十七式 庇身锤 第十八式 青龙出水 第十九式 双推掌 第二十式 三换掌 第二十一式 肘底锤 第二十二式 倒卷肱 第二十三式 退步压肘 第二十四式 中盘 第二十五式 白鹤亮翅 第二十六式 斜行拗步 第二十七式 闪通背 第二十八式 掩手肱锤 第二十九式 大六封四闭 第三十式 单鞭 第三十一式 运手 第三十二式 高探马 第三十三式 右擦脚 第三十四式 左擦脚 第三十五式 转身左蹬脚 第三十六式 前蹬拗步 第三十七式 击地锤 第三十八式 翻身二起脚 第三十九式 护心锤（兽头式） 第四十式 旋风脚 第四十一式 右蹬脚 第四十二式 海底翻花 第四十三式 掩手肱锤 第四十四式 小擒打 第四十五式 抱头推山 第四十六式 三换掌 第四十七式 六封四闭 第四十八式 单鞭 第四十九式 前招、后招 第五十式 野马分鬃 第五十一式 大六封四闭 第五十二式 单鞭 第五十三式 双震脚 第五十四式 玉女穿梭 第五十五式 懒扎衣 第五十六式 六封四闭 第五十七式 单鞭 第五十八式 运手 第五十九式 双摆莲 第六十式 跌叉 第六十一式 左右金鸡独立 第六十二式 倒卷肱 第六十三式 退步压肘 第六十四式 中盘 第六十五式 白鹤亮翅 第六十六式 斜行 第六十七式 闪通背 第六十八式 掩手肱锤 第六十九式 六封四闭 第七十式 单鞭 第七十一式 运手 七十二式 高探马 第七十三式 十字单摆莲 第七十四式 指裆锤 第七十五式 白猿献果 第七十六式 六封四闭 第七十七式 单鞭 第七十八式 雀地龙 第七十九式 上步七星 第八十式 退步跨虎 第八十一式 转身双摆莲 第八十二式 当头炮 第八十三式 金刚捣碓 收势

<<陈式太极拳初学入门>>

章节摘录

版权页：插图：（要领）两手划弧，右手不低于腹，左手不高过头，定式后，左肘尖轻贴右掌根，两手前小臂相合于胸前须同时到位。

（易犯错误）因拧腰过分，使两手偏右且耸肩。

原因：不明两手位于胸前正中是“守中护中夺中”之理所致。

（纠正方法）对镜采用慢练，仔细观察，体会以沉肩坠肘为前提，使左肘腕折叠下落于右手前小臂内侧，两手正对前方的感觉。

（用法）与动作（4）招法连用，设对方顺我 势进右脚插我两腿中间，同时右手屈肘下沉顶我左胸企图化脱我两手擒拿。

同时我右手反拿其右腕不放随身右转，右脚向右划弧收回，破其右脚插我中门；左手快速从压其左肘弯内侧变外旋合拿其右肘关节外侧并与右手加大合劲，使其右手肘、腕关节被擒受制处于背势。

（4）接上势，腰左拧，身体重心随腰左拧螺旋下沉偏左。

同时高虚步。

略下蹲成中架子虚步。

同时两手从腹前逆缠（外旋）下沉，高与腹同，掌心向下，掌指向前（西），力点变到掌根小指一侧。

眼视前（西）。

（要领）两掌内旋下沉与身体重心下沉，须同时一致。

保持立身中正。

（易犯错误）两手下沉按压时，身体重心前倾。

原因：不明“立身中正”无处不在之理所致。

（纠正方法）对镜采用慢练，仔细观察，体会在立身中正的前提下，双掌按压的感觉。

（用法）与动作（3）招法连用，设对方调整步法，形成右脚前、左脚后的顺步，同时右手臂随身下沉企图寻机解脱，我双手拿其肘腕不放并顺其下沉之势按压，使其不能变招受制。

这就是“反者道之动”的具体表现。

“你下沉，我再加劲使你更加下沉而不能变化”。

（5）续上势，腰微右拧，身体重心随腰右拧螺旋上升偏左。

同时左腿脚掌蹬地跳起，腿在空中自然垂直；右腿膝屈，小腿垂直，以膝盖为力点变到空中向上顶起。

同时两手顺缠（内旋）从腹前拧裹上穿，掌心向后（东），掌指向上，力点变到掌指和桡骨一侧。

眼视前（西）。

<<陈式太极拳初学入门>>

编辑推荐

《陈式太极拳初学入门(一路八十三式):细节分解教与学》用通俗易懂,每一式、每一动按照动作描述、动作要领、易犯错误、纠正方法、动作用法分解讲解,突出强调细节教学,以规范沉稳的功架、灵活协调的身法、准确细腻的手法、松活弹抖的内劲、传神达意的眼法等身体语言诠释了这套拳所要求的“上下、左右、前后、先后、顺逆。”

<<陈式太极拳初学入门>>

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>