

<<陈式太极精简36式拳>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极精简36式拳>>

13位ISBN编号：9787807056164

10位ISBN编号：7807056169

出版时间：2011-6

出版时间：成都时代出版社

作者：程克锦

页数：125

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>

## <<陈式太极精简36式拳>>

### 内容概要

本书中精简陈式太极拳，是在中国武术研究院审定的陈式太极拳竞赛套路的基础上简化而成的。原套路共56个动作，动作紧凑，运动量较大，以专业运动员练习比赛为主，使陈式太极拳爱好者和初学者望而生畏，为此，笔者结合多年的学习、训练、教学经验及教学实践，创编了这套陈式太极拳精简套路，8式、16式。

将陈式太极拳较有代表性的动作和较有特点的动作，编录套路。

目的是帮助练习者尽快掌握动作要领，提高练习质量，增加练习兴趣，并适应现代快节奏的生活方式，可以在较短的时间内掌握一套简单完整的套路，既能达到锻炼身体的目的，也可以达到套路练习的效果。

精简陈式太极拳，分8式、16式两个套路。

8式套路动作左右对称，学练较为简单，可原地练习；16式套路，是由16个不同的动作组成，没有重复。

。

## <<陈式太极精简36式拳>>

### 作者简介

程克锦，中华太极拳名家，传统中医学专家，传统陈式太极拳第四代正宗传人，中国武术七段，毕业于南京药学院和安徽中医学院，自幼修习中国传统武术与内气功，曾任中国人体生命科学研究会理事、合肥市气功科学研究会副会长、合肥市武协常委、上海国际气功研究会副研究员，并发表全国高等学院运动医学论文多篇，参与气功麻醉实验30余例，发表气功研究论文多篇，和林厚省先生合作的气功科研试验曾获上海重大科普一等奖，香港陈式太极拳科学研究会会长、总监，桃李遍及世界各地，并多次荣获全港武术比赛及国际比赛金牌。

澳门内家拳研究会国际武术顾问，香港陈式太极拳总会名誉顾问，荣获陈式太极拳普及科研贡献大奖。

<<陈式太极精简36式拳>>

书籍目录

- 第一章 最具哲学色彩的拳术-太极拳
- 第二章 传承四百年的太极正宗-陈式太极
- 第三章 陈式太极拳入门功法
- 第四章 陈式太极精简36式拳拳谱
- 附录

<<陈式太极精简36式拳>>

章节摘录

<<陈式太极精简36式拳>>

编辑推荐

《陈式太极精简36式拳(修订版)》推荐了舒经活络、强身健体、修心、养性、益寿延年。

<<陈式太极精简36式拳>>

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>