第一图书网, tushu007.com

<<陈式太极拳.剑.推手入门>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳.剑.推手入门>>

13位ISBN编号：9787810511407

10位ISBN编号：7810511408

出版时间：1997-01

出版时间：北京体育大学出版社

作者：苏耘

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

内容概要

《陈式太极拳·剑·推手入门》介绍了陈式太极拳创于明清这初的著名拳师陈王廷，有陈式老架、新架之分。
老架由清初河南温县陈家沟人陈王廷所创，原有5个套路，又名十三势，另有长拳108势、炮捶各一套。
从陈王廷起，陈氏世代传习太极拳，不断对原有的老架拳路进行加工提炼。
后由陈长兴所创陈式新架太极拳，并逐步形成了近代所流传的一、二路拳套。

<<陈式太极拳.剑.推手入门>>

书籍目录

第一章 陈式太极拳概述　第一节 陈式太极拳特点　第二节 陈式太极拳拳理　第三节 陈式太极拳与技击　第四节 陈式太极拳劲路 第二章 陈式太极拳(28式)　第一节 陈式太极拳基本技法　第二节 陈式太极拳（28式）图解　第三节 陈式太极拳散手技击法 第三章 陈式太极剑(36式)　第一节 陈式太极剑基本技法　第二节 陈式太极剑(36式)图解　第三节 陈式太极剑实战技法 第四章 陈式太极拳推手　第一节 陈式太极拳推手　第二节 陈式太极拳定步推手　第三节 陈式太极拳活步推手　第四节 陈式太极拳老架推手　第五节 陈式太极拳推手练习 第五章 陈式太极拳八门劲手技击法　第一节 棚手　第二节 捋手　第三节 挤手　第四节 按手　第五节 采手　第六节 捌手　第七节 肘手　第八节 靠手

章节摘录

第一节 陈式太极拳特点 陈式太极拳，始创于明末清初的著名拳师陈王廷，有陈式老架、新架之分。老架由清初河南温县陈家沟人陈王廷所创，原有5个套路，又名十三势，另有长拳108势、炮捶各一套。
从陈王廷起，陈氏世代传习太极拳，不断对原有的老架拳路进行加工提炼。
后由陈长兴所创陈式新架太极拳，并逐步形成了近代所流传的一、二路拳套。
第一路拳套主要是以柔为主，由松入柔，柔中寓刚。
行气运劲，以缠丝劲的锻炼为主，发劲为辅。
动作力求徐缓，以揣摩行气运动，全身内外，一动全动。
并以身领手，足随手运，动分静合，不断变化，体现出柔缠中显柔、缓、稳的特色。
第二路主要是松柔入手，刚中寓柔，以刚发劲为主，有窜蹦跳跃、腾挪闪展、震足等动作，体现出柔缠中显刚、快、脆的特点。
其锻炼原则及练习法则要求意、气、身三者密切配合。
以意行气，源动腰脊，旋腰转脊，节节贯串，“纵放屈伸人莫知，诸靠缠绕我皆依。”
插图：插图：

媒体关注与评论

书评本书目录：陈式太极拳概述，陈式太极拳，陈式太极剑，陈式太极拳推手等。

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