

<<陈式太极拳精选套路>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳精选套路>>

13位ISBN编号：9787810519373

10位ISBN编号：7810519379

出版时间：2004-5-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：王振华

页数：194

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>

## <<陈式太极拳精选套路>>

### 内容概要

陈氏太极拳精选套路包括了陈氏太极拳第十七代传人陈发科所定、第十八代传人陈照奎所传的第一路所有拳式及连接。

去除了重复的动作，重新调整了动作次序，使其更加适合一般人的晨练、表演和竞赛的要求。

本书旨在介绍套路，对于拳理、功法等理论不作过多地阐述。

全书分为五章，首先介绍了陈氏太极拳的套路结构、技术特点、学习方法，然而介绍了周天运转法、丹田运转法、缠丝练习等套路功法，手法、眼法、身法、步法这四种基本方法，还介绍了动作名称，并有对陈氏太极拳精选套路的动作图解。

## <<陈式太极拳精选套路>>

### 作者简介

王振华，男，山东省菏泽市人。

1944年出生于教育、武术世家。

5岁开始随家父习梅花拳，积累了深厚的武术功底，随后逐步学习了地方传统拳种。

1964年就读于北京建筑工业学院。

毕业后在国家建委建设公司安装工程处工作。

退休于菏泽学院。

现任山东省武术研究会会员、山东省体育科学学会生物运动力学学会会员、山东省气功研究会特约研究员、山东省菏泽市武术研究会总教练、菏泽市太极拳研究会副主席兼总教练。

在北京学习和工作期间习练陈照丕先生传承的陈氏太极拳，1967年随陈氏太极拳宗师陈照奎就学，几十年寒暑不易。

退休后，致力于太极文化的研究和传播。

多次参与国际武术太极拳交流活动，对运动员进行辅导工作。

2006年作为中国国家武术队队员在郑州国际武术节的比赛中获得陈氏太极拳、太极剑双冠军。

2007年应邀作为中国传统武术代表团团员出访日本。

## <<陈式太极拳精选套路>>

### 书籍目录

第一章 概述 (一) 套路结构 (二) 技术特点 (三) 学习方法  
第二章 套路功法 (一) 无极、太极桩 (二) 周天运转法 (三) 丹田运转法 (四) 缠丝练习  
第三章 基本方法 (一) 手法 (二) 眼法 (三) 身法 (四) 步法  
第四章 动作名称  
第五章 陈氏太极拳精选套路动作图解  
后记

<<陈式太极拳精选套路>>

章节摘录

插图：[动作二]身体向右转螺旋下沉，重心偏右，同时沉肩坠肘，含胸塌腰，沉右臀翻左臀，松胯，先合后圆裆，屈膝合裆。

同时右腿顺缠外转膝里扣，脚掌踏实五趾抓地，涌泉穴要虚。

左腿逆缠里转脚提起脚尖上翘里转，向左横开迈步，以脚跟里侧着地脚尖上翘里合。

同时右手逆缠向右前外上领劲，位在右眼右前略上方，臂半圆后翻腕，掌心向右前上方，指尖向左前略偏上方。

同时左手顺缠向右前引进，位在腹前中线，掌心向右偏前，指尖向前偏左，吸气。

眼看右再看左肘外，耳听身后（图6-3）。

## <<陈式太极拳精选套路>>

### 后记

终于写完了这本小书。

过去想写，是为了记忆，怕忘。

偶有心得也想写，幸亏没写成，因为回头一看，终是肤浅。

如今在提倡全民健身的形势下终于写出，不管怎样，介绍个套路和大家一起乐乐吧。

真写起来，也是茫然。

如果仅是自己看，怎么都行，我自己看嘛！

可是要大家看，我却不知如何了。

可能是年轻人看，也可能是老先生看；可能是初学者看，也可能是行家看。

不管怎样，总是不能面面俱至，只好女口此吧！

单练某一个动作和放在套路里练是有些差别的，每个动作都有正着和变着。

练单个的动作可迅速地提高功力，练套路则可提高整体的素质。

读者可各取所需。

陈鑫有言：落在纸上，皆成糟粕。

何况我业余之白丁！

诚能有于糟粕中择取一二者，亦当幸甚，尚有后续而补缺。

<<陈式太极拳精选套路>>

编辑推荐

《陈氏太极拳:精选套路四十八式》由北京体育大学出版社出版。

<<陈式太极拳精选套路>>

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>