

<<陈式太极拳全书（下）>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳全书（下）>>

13位ISBN编号：9787500935056

10位ISBN编号：7500935056

出版时间：2009-6

出版单位：人民体育

作者：陈正雷

页数：512

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>

<<陈式太极拳全书(下)>>

内容概要

《陈式太极拳全书(下)》是"陈式太极拳"的下册。

中华武术，源远流长，品种繁多。

太极拳这株武术百花园中的奇葩，以其技击和健身多方面的作用，深受人们的喜爱，成为世界上习练人数最多的一项运动。

陈式太极拳是各派太极拳的本源。

几百年来世代沿袭，历久不衰，不断发展，在各式太极拳中独留其刚柔相济、快慢相间、蹀躞跳跃、松活弹抖的特色，深受拳界青睐，享誉中外。

<<陈式太极拳全书(下)>>

书籍目录

第十章 陈式太极拳新架一路第一节 陈式太极拳新架一路简介第二节 陈式太极拳新架一路动作名称第三节 陈式太极拳新架一路动作图解第十一章 陈式太极拳新架二路第一节 陈式太极拳新架二路简介第二节 陈式太极拳新架二路动作名称第三节 陈式太极拳新架二路动作图解第十二章 陈式太极十三杆第一节 陈式太极十三杆简介第二节 陈式太极十三杆动作名称第三节 陈式太极十三杆动作图解第十三章 陈式太极双剑第一节 陈式太极双剑简介第二节 陈式太极双剑动作名称-第三节 陈式太极双剑动作图解第十四章 陈式太极双刀第一节 陈式太极双刀简介第二节 陈式太极双刀动作图解第三节 陈式太极双刀动作图解第十五章 陈式太极双锏第一节 陈式太极双锏简介第二节 陈式太极双锏动作名称第三节 陈式太极双锏动作图解第十六章 陈式太极三杆、八杆对练第一节 练杆说明第二节 三杆对练动作图解第三节 八杆对练动作图解第十七章 陈式太极梢、杆对练第一节 梢、杆对练说明第二节 梢、杆对练动作图解第十八章 陈式太极拳养生功第一节 陈式太极拳养生功功理第二节 基本功训练第三节 太极培元养气法第十九章 陈式太极拳十三式第一节 陈式太极拳十三式说明第二节 陈式太极拳十三式动作名称第三节 陈式太极拳十三式动作图解第二十章 陈式太极拳精要十八式第一节 陈式太极拳精要十八式动作名称第二节 陈式太极拳精要十八式动作图解第二十一章 陈式太极拳散手用法第一节 陈式太极拳散手概述第二节 陈式太极拳散手用法举例第二十二章 太极拳内气浅论与经络学说第一节 太极拳内气与经络的关系第二节 太极拳内气的练习方法第三节 经络学说第四节 常用腧穴第二十三章 陈式太极拳拳论拳经总歌太极拳经谱太极拳拳谱太极拳十大要论用武要言和战斗篇太极拳论分类语录第二十四章 陈正雷太极拳文论21世纪太极拳发展刍议论陈式太极拳缠丝劲论陈式太极拳的放松与发劲谈谈如何练好太极拳论陈式太极拳的刚与柔附录一 陈式太极拳家传略附录二 作者履历编后记

<<陈式太极拳全书（下）>>

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>