

<<陈式太极拳小架六十四式探微>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳小架六十四式探微>>

13位ISBN编号：9787500940227

10位ISBN编号：750094022X

出版时间：2011-6

出版单位：人民体育

作者：张正红//刘志兰

页数：273

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>

## <<陈式太极拳小架六十四式探微>>

### 内容概要

《陈式太极拳小架六十四式探微》分为动作分解、技击理解、内劲体会及注解几个部分，图文并茂，解说详细，既是陈式太极拳小架的体用全书，也是作者多年来习练、教授太极拳实践经验的整理与总结。

在理论分析、训练手法、技术探讨等诸方面都进行了深入的研究，提出了新的见解和观点，具有鲜明的创意。

特别是在套路练习与技击、内劲修炼的有机结合和内在联系等一些被常人所忽视的习拳轨迹，有明确的认识和较深刻的体会，是一种新的突破，具有指导意义。

本书既可作为初学者学习拳架所用，也可作为学习技击和研究拳理者学以致用用的教材。

## <<陈式太极拳小架六十四式探微>>

### 作者简介

张正红，男，出生于1971年7月，汉族，甘肃平凉人，教育学硕士，副教授，武术一级裁判。1996年毕业于西北师范大学体育系，2003年西北师范大学体育学院体育教育训练学硕士研究生毕业。近年来，参与省部级科研课题3项，在《体育科学》等期刊上发表论文20余篇。

现在兰州交通大学体育部从事教学工作。

任兰州交通大学体育部武术、体操教研室主任，兰州交通大学武术发展研究中心主任。

主要从事体育教育训练学及太极拳理论与实践的研究。

在国内外武术比赛中陈式太极拳、陈式太极剑、传统棍术等项目均荣获优异成绩，培养的学生在国内外武术套路、散手比赛中成绩突出。

刘志兰，女，出生于1973年12月，汉族，甘肃文县人，教育学硕士，讲师，武术一级裁判。

1997年毕业于西北师范大学体育系，2005年西北师范大学体育学院体育教育训练学硕士研究生毕业。

近年来，参与省部级科研课题2项，发表学术论文10余篇。

现在兰州交通大学体育部从事教学工作，主要从事体育教育训练学及太极拳理论与实践的研究。

## <<陈式太极拳小架六十四式探微>>

### 书籍目录

#### 第一章 陈式太极拳小架六十四式基本功

##### 第一节 手型及步型

一、手型

二、步型

##### 第二节 基本动作

一、左单云手

二、右单云手

三、双云手

四、左单手反手正面缠丝

五、右单手反手正面缠丝

六、双手反手正面缠丝

七、左前后捋掌

八、右前后捋掌

#### 第二章 陈式太极拳小架六十四式动作名称及动作图解

##### 第一节 动作名称

##### 第二节 动作图解

#### 附录：

一、拳经总歌

二、陈鑫论太极拳

三、其他名家太极拳拳论

## <<陈式太极拳小架六十四式探微>>

### 章节摘录

版权页：插图：动作五：接上动不停。

身体右转微下沉，左脚扣脚踏实成右偏马步，重心在右脚，目视右掌。

（图2—7）【内劲体会】顶劲领好，尾闾中正、松腰松胯、向右下螺旋下沉，使脊椎在螺旋中节节松开，内劲外旋下沉于右脚底；在身体螺旋转动时，臂与腿都在螺旋转动，这种螺旋转动称为缠丝劲。

注：缠丝劲贯穿于太极拳练习的全过程，是在松沉配合之下对身体关节、肌腱等实施进一步的立体螺旋拉伸，是形成全身整劲的动力来源。

缠丝劲表现在上肢是旋腕转膀，表现在下肢是旋踝转腿，表现在躯干是旋腰转脊。

太极拳不仅仅是手足的缠丝，而是全身百节皆有缠丝，其中腰的螺旋缠丝是缠丝劲的发源地，手足的缠丝要在腰的螺旋缠丝带动下进行，如同地球既在自转，又在绕太阳公转一样。

动作六：接上动不停。

身体左转下沉并前移，裆走下弧，重心左移，左脚尖外撇成左弓步；同时，左掌内旋、右掌外旋向下、向前划弧，左掌置于左膝前上方，掌心朝下，指尖向右；右掌置于右膝外侧上方，掌心斜向上，指尖向后，目视前方。

（图2—8）【内劲体会】顶劲领好，松左胯，结合含胸拔背、沉肩坠肘、尾闾中正，进一步松开椎骨，使内劲外旋下行于左脚底并灌四梢。

注：“裆走下弧”是在重心移动、劲力转换过程中裆走的路线，其路线形如“ ”字，也被称为“挖锅底”。

也有人提出“裆走后弧”之说法，其实“裆走后弧”与“裆走下弧”是一回事，只是在重心移动、劲力转换过程中根据身体和腿的旋转方向不同而有所区别。

如金刚捣碓动作五向动作六转换的过程中，重心由右向左移动，身体左转，左腿外旋，结合裆的下沉，使内劲外旋下沉于左脚底，裆行走的路线就是“裆走下弧”；若重心由右向左移动，身体右转，左腿内旋，结合裆的下沉，使内劲内旋下沉于左脚底，裆行走的路线就是“裆走后弧”。

其实，在“裆走后弧”的过程中结合螺旋下沉，也就是在走下弧，即所谓的“挖锅底”。

“裆行走下弧”与“裆走后弧”目的都是为了更好地开胯，并使胯在左右上下的空间运动中产生使全身得以节节贯穿和一气呵成的动力，是脊椎松开的关键，是全身百节松柔的重要保证。

练习过程中必须结合虚灵顶劲、含胸拔背、松腰松胯等技法以保证内劲的整体性。

动作七：接上动不停。

重心前移于左腿，右腿屈膝提起，左腿微屈独立；同时，左掌先内旋向外、向下伸展、再外旋屈肘回扣，继而内旋掌心变至向下，指尖向右；右掌变拳，由后向下、向前、向上勾起，拳心向内，拳面向上，力达拳面，目视前方。

## <<陈式太极拳小架六十四式探微>>

### 编辑推荐

《陈式太极拳小架六十四式探微》既可作为初学者学习拳架所用，也可作为学习技击和研究拳理者学以致用用的教材。

<<陈式太极拳小架六十四式探微>>

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>