

<<传统太极拳>>

图书基本信息

书名：<<传统太极拳>>

13位ISBN编号：9787500941651

10位ISBN编号：750094165X

出版时间：2012-2

出版时间：人民体育出版社

作者：朱宝珍

页数：201

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>

## <<传统太极拳>>

### 内容概要

《传统太极拳》介绍的太极拳开始也叫陈锤，根源也在陈家沟，由陈家沟人传给其至亲河南淇县的胡氏。

我得该技是由刘振麟师傅传授。

刘师得此技于河南淇县的胡天祥老前辈。

此前在北京另有“大枪”刘德宽会该拳，且早于刘师。

## <<传统太极拳>>

### 作者简介

朱宝珍，1933年7月生于河北定兴县。  
自习武后，从师刘振林、胡耀贞、何中祺、何中祥、张洪基等人。  
擅长太极拳、二郎拳、五祖拳、行意拳、昆仑拳，专攻程派、尹派八卦掌和各种器械。  
培养学生千余人，在国内外武术比赛中均成绩优异，作为武术名家被载入《中国当代武术家辞典》《中国民间武术家名典》《当代武林录》等典籍。

## <<传统太极拳>>

### 书籍目录

#### 第一章 基本技术

##### 第一节 手型和步型

- 一、手型
- 二、手型名称
- 三、步型

##### 第二节 腿法

- 一、前蹬腿
- 二、正踢腿
- 三、摆腿
- 四、里合腿
- 五、铲腿
- 六、截腿
- 七、分脚
- 八、侧蹬腿

#### 第二章 基本功

##### 第一节 基本功法

- 一、弓步摇臂
- 二、并步揉膝
- 三、前俯腰
- 四、扭腰展臂
- 五、甩腰
- 六、涮腰
- 七、仆步压腿
- 八、下压腿

##### 第二节 桩功

- 一、马步桩功
- 二、弓步站桩功
- 三、虚步站桩
- 四、提膝平衡站桩

#### 第三章 传统太极拳套路动作

附录一：老戟谱

附录二：戟法演练示范图

## <<传统太极拳>>

### 编辑推荐

《传统太极拳(附光盘)》由作者朱宝珍所写。  
此书介绍的太极拳开始也叫陈锤，根源在陈家沟，由陈家沟人传给其至亲河南淇县的胡氏。  
太极拳至今保持原始风貌，其技法动作复杂，动作难度大，更接近攻防技法。  
该拳具有陈式太极拳的特点，又有杨式太极拳的风格。

<<传统太极拳>>

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>