<<陈式太极拳剑>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳剑>>

13位ISBN编号：9787533714420

10位ISBN编号：7533714423

出版时间：2000-3

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：阚桂香 编

页数：278

字数：200000

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>

<<陈式太极拳剑>>

内容概要

继陈式太极拳的推广普及之后，读者要求介绍有陈式太极拳特式风格的器械套路，以丰富锻炼内容，进一步掌握陈式套路的精神裨。

传统套路的陈式太极剑（五十八式）是陈发科先生之子陈照奎老师生前从河南温县陈家沟带到北京来的，它是在陈式太极拳基础上发展起来的，陈式太极拳的基本原理对它也同样适用。

为了便于普及推广，在传统套路的基础上，作者又创编了一套简化套路。

简化套路又称陈式三十六式太极剑，共分四段，在保持传统套路的风格特色的前提下，结构严谨，布局合理，动作对称而不重复，易学易记。

在创编简化套路中，作者进一步融会仿用了陈式太极拳的功法原理，例如开始的“拦门剑”，结尾的“坐身勒马”、“合剑势”等动作，明显地是分别从陈式极拳中的“揽扎衣”、“当头炮”、“金刚捣碓”等架式派生而来，使陈式风格更加突出。

在简化套路的各传统动作名称后面，附列了通俗易懂的动作名称，有利于读者记忆。

为适应群众性太极拳运动的广泛开展，满足学者的需求，便于教与学，现将《陈式简化太极拳入门》及《陈式太极拳》中的“陈式简化太极剑”部分合版为《陈式太极拳、剑——三十六式》一书出版。

。

<<陈式太极拳剑>>

书籍目录

陈式三十六式太极拳 一、概述 (一) 套路结构 (二) 技术特点 (三) 教与学 二、基本功 (一) 无极桩 (二) 擦步 (三) 转换步 三、基本方法 (一) 手型、手法 (二) 眼法 (三) 身型、身法 (四) 步型、步法 (五) 基本方法的练习 四、基本动作 (陈式简化太极拳八势) (一) 卷肱 (二) 云手 (三) 掩手肱捶 (四) 野马分鬃 (五) 金鸡独立 (六) 拍(擦)脚 (七) 揽扎衣 (八) 单鞭 五、三十六式拳动作图解 [第一段] 1.起势 2.右金刚捣碓 3.揽扎衣 4.白鹤亮翅 5.斜行拗步 6.提收 7.前蹉 8.掩手肱捶 9.双推手 10.肘底捶 [第二段] 11.倒卷肱 12.退步压肘 13.左、右野马分鬃 14.左、右金鸡独立 15.右六封四闭 16.左单鞭 [第三段] 17.云手 18.高探马 19.右、左擦脚 [第四段]陈式三十六式太极剑

<<陈式太极拳剑>>

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>