第一图书网, tushu007.com

<<陈式太极拳推手技法>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳推手技法>>

13位ISBN编号：9787534922022

10位ISBN编号：753492202X

出版时间：1998-7

出版时间：第1版 (2005年8月1日)

作者：王西安

页数：204

字数：86000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书是陈式太极拳第19代传人王西安先生的新著。
主要内容包括：太极拳推手的起源；太极拳推手十大劲论；单势训练法；太极拳养生增气功；臀裆训练；陈式太极拳推手的种类及手型、步型、手法、步法；单人推手演练法；双人推手演练法等。
本书系统地介绍了陈式太极拳推手的基本理论、练习方法和技击诀窍，内容简明实用，文字通俗易懂，并附有作者本人授拳照片近300幅，是广大太极拳爱好者学练陈式太极拳推手的良师益友。

<<陈式太极拳推手技法>>

书籍目录

第一章 概论 一、太极拳推手的起源 二、演练推手应由浅入深 三、推手的核心 四、演练太极拳的三个阶段与推手的关系 五、推手是检验太极拳功夫的唯一标准第二章 太极拳推珠手的十大劲论 一、听劲论 二、懂劲论 三、沾粘劲论 四、连随劲论 五、引化劲论 六、拿劲论 七、开合劲论 八、发劲论 九、提劲论 十、缠丝劲论第三章 单势训练法 一、单势训练简介 二、脚的训练方法 三、腿的训练方法 四、拳的训练方法 五、掌的训练方法 六、肘的训练方法 七、靠的训练方法 八、拿的训练方法 九、解脱的训练方法第四章 太极养生增气功 一、太极养生增气功简介 二、无极桩功演练法 三、浑圆桩功演练法 四、开合桩功演练法第五章 臀裆训练第六章 陈式太极拳推手的种类及手型、步型、手法、步法第七章 单人推珠算演练法第八章 双人推手演练法作者履历简表

第一图书网, tushu007.com

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