第一图书网, tushu007.com

<<陈式太极拳新架二路-附送VCD影>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳新架二路-附送VCD影碟>>

13位ISBN编号：9787535035653

10位ISBN编号：7535035655

出版时间：2008-12-01

出版时间：海燕出版社，河南电子音像出版社

作者：袁剑龙 著
刘世翔，吴必强

页数：123

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

内容概要

陈式太极拳新架二路是中国太极拳中最古老的拳术之一。
它起源于河南陈家沟.由陈王廷所创。
陈式新架二路的运动特点是：刚柔相济，且以刚擅长.手法螺旋缠绕.并且方向多变，用劲以踩、例、靠为主.架势横宽低沉.且有发劲、震脚和跳跃动作。
陈式太极拳新架二路运动方式独特.并具有深奥的攻防技击含义.所以深受广大群众喜爱。
《陈式太极拳新架二路》采用图文教材与影视教材相结合的立体教学手段，并邀请此拳法权威人士进行技术表演和教学示范.保证学习者获取原汁原味的技法传承。

书籍目录

第一章 太极运动常识第一节 太极拳的由来与流派第二节 练习太极拳对身体各部位的要求一、虚灵顶颈竖项二、沉肩坠肘坐腕三、含胸拔背实腹四、松腰敛臀圆裆五、心静体松意专六、呼吸深长自然七、势势意连形随八、轻沉虚实兼备第三节 太极运动中的呼吸配合规律及要求一、起吸落呼二、开吸合呼三、进吸退呼四、发力动作的呼吸规律五、技击方法的呼吸规律第二章 分解教学与图解第一节 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详解一、预备式二、金刚捣碓三、懒扎衣四、六封四闭五、单鞭六、搬拦捶七、护心拳八、斜行拗步九、煞腰压肘拳十、井栏直入十一、风扫梅花十二、金刚捣碓十三、披身捶十四、撇身拳十五、斩手十六、翻花舞袖十七、掩手肱拳十八、飞步腰拦月十九、前运手二十、高探马二十一、后运手二十二、高探马二十三、连珠炮二十四、倒骑龙二十五、白蛇吐信二十六、海底翻花二十七、掩手肱拳二十八、转身六合二十九、左裹鞭炮三十、右裹鞭炮三十一、兽头势三十二、披架子三十三、翻花舞袖三十四、掩手肱拳三十五、伏虎三十六、抹眉肱三十七、右黄龙三搅水三十八、左黄龙三搅水三十九、左冲四十、右冲四十一、海底翻花四十二、掩手肱拳四十三、转胫炮四十四、掩手肱拳四十五、左全炮捶四十六、右全炮捶四十七、倒插花四十八、海底翻花四十九、掩手肱拳五十、夺二肱五十一、连环炮五十二、玉女穿梭五十三、回头当门炮五十四、玉女穿梭五十五、当门炮五十六、撇身捶五十七、腰拦肘五十八、顺拦肘五十九、穿心肘六十、窝底炮六十一、井栏直，，~六十二、风扫梅花六十三、收式

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