第一图书网, tushu007.com

<<陈氏太极拳基础入门>>

图书基本信息

书名：<<陈氏太极拳基础入门>>

13位ISBN编号：9787538171181

10位ISBN编号：7538171185

出版时间：2011-11

出版时间：辽宁科技

作者：陈炳

页数：143

字数：50000

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

<<陈氏太极拳基础入门>>

内容概要

太极拳作为中国第一大拳种，一直都被人们喜爱和追捧着。
太极拳入门基础知识是很多初学太极拳的爱好者必须知道的知识。

本书从太极拳的理论叙述，让初学者有整体宏观概念之后再事半功倍的学习。
动作方面由陈氏传人陈炳从陈式太极拳中最基础的手型、步型入手，详细介绍及演练陈氏入门太极套路，以及练习方法并揭秘陈家沟人学习太极拳的方式与方法。

全书图文并茂，并配全书同步光碟讲解，让你轻松入门。
是太极拳爱好者们入门的必备手册。

作者简介

陈炳，男，汉族，大学学历。

1971年生于太极拳世家，全国武术太极拳锦标赛冠军，
国家一级拳师、一级武术裁判、河南省优秀武术教练员，陈氏太极拳第十二代传人，温县第六届政协委员，焦作第九届党代表。

■ 6岁随叔父陈小旺、陈小星习练家传拳械，
■ 1997年考入上海体育学院武术系，研读人体科学、运动理论及武术专业知识。
被评为温县太极十杰、陈家沟八大天王等称号。

■ 1999在复旦大学发起成立陈式太极拳协会。

■
2002年参与编写焦作市地方教材（《陈氏太极拳》，2003年出版《陈氏太极拳新架二路》、《老架二路》、《推手法》、《技击用法》等教学光盘，2004年被聘为中国国际武术推广中心教授，
2007年在陈家沟筹建“陈太极院”。

■
现任陈家沟太极拳协会会长，常年授拳于全国各地及美国、韩国、意大利、西班牙、法国、德国、瑞士、日本等国家。
多次应邀出席韩国“世界气文化节”和美国俄亥俄州首府举办的“亚洲文化节”。

■
受聘于复旦大学陈式太极拳协会终身顾问兼名誉总教练，山东聊城大学名誉武术教授，韩国抱川中文医科大学客座教授，湖北宜昌太极拳协会名誉总教练等。

■ 2005、2007年分别被美国《功夫》杂志和意大利《劲道-武术功夫》杂志评为封面人物。

附：各种武术比赛中成绩：

■ 1990年在焦作第8届全运会武术比赛中获得太极拳、太极剑、对练三项第一名。

■ 五次荣获温县国际太极拳年会交手擂台赛、传统陈式太极拳、竞赛太极拳第一名。

■ 五次蝉联河南省武术比赛太极推手、太极拳剑、太极拳全能第一名。

■ 1996、1998、2000三次蝉联全国武术太极拳锦标赛太极推手70KG第一名。

■ 2001年海南三亚“首届世界太极拳健康大会”两项一等奖。

■ 2002年5月带河南省太极推手队获全国武术锦标赛两金一铜。

<<陈氏太极拳基础入门>>

书籍目录

第一章 往事并不如烟，不灭的太极拳传说
一、陈 卜：独闯县衙救贫女
二、陈王廷：引经据典编创太极拳
三、陈恂如：夜破匪帮智当先
四、陈公兆：耋耄老人斗“疯”牛
五、陈长兴：打破门规传艺杨露禅
六、陈发科：武德盛誉满京华
七、陈照旭：陈家沟里的一代标杆性人物
八、陈照丕：暮年授徒太极拳后继有人
九、太极拳：名扬四海陈家沟再焕生机
第二章 穿越时间，太极拳向我们走来
一、太极拳的源流、发展及演变
二、走进陈家沟，了解陈氏太极
三、练拳需知：法无定法，拳无定势
四、知其然，也知其所以然
第三章 陈氏太极放松功——修炼者的必需品
一、陈氏太极放松功让你变松变柔变健康
二、从头到脚的陈氏太极拳放松功
1.静心功
2.放松头颈
3.肩胸伸展
4.躯干旋转
5.侧体展臂
6.脊背松合
7.提踵下蹲
8.提膝独立
第四章 陈氏太极基本功——基础不牢，学拳无效
一、学拳须知：太极拳基础入门初探
二、不可忽视的陈氏太极拳基础动作
1.站桩
2.行步
3. 左右单手缠丝
4.双手缠丝
5.掩手肱拳
6.青龙出水
7.护心拳
8.肩靠
9.左右蹬脚
10.左右擦脚
第五章 陈氏和谐太极十三式——延年益寿，让生命活出质量
一、最适宜养生的陈氏和谐太极十三式
二、静心，养气，温润身心，修炼陈氏和谐太极十三式
1.预备式
2.揽扎衣
3.六封四闭

4.单鞭
5.云手
6.玉女穿梭
7.白鹤亮翅
8.左右擦脚
9.右蹬一跟
10.劈架子
11.掩手肱拳
12.金刚捣碓
13.收势

第一图书网, tushu007.com

<<陈氏太极拳基础入门>>

章节摘录

版权页：插图：早年，陈家沟还不被很多外人所知的时候，人们在耕种闲暇之余，总会聚在一起谈论武技、切磋交流。
那时候世道并不太平，土匪打家劫舍的情况经常出现，为了保村护家，村里的几户富庶人家，一起凑钱成立了拳场，邀请村里名师到自家拳场教亲朋好友练拳，村南、村北之间也时常串场子交流。
逢年过节祭祖朝拜时，也会用演武助兴，习武之风逐渐在村里形成，成为当地的一大特点。
现在，陈家沟因为太极拳而闻名于世界，每年都会有大批的太极拳爱好者慕名前来陈家沟学习。
如今，村中矗立的大大小小的太极院可达数十家。
村里上至八十岁老翁，下至几岁孩童，几乎人人会打太极拳。
游历沟中，练拳之人随处可见。
自从明末清初陈家沟陈氏九世祖陈王廷创编了太极拳以来，陈家沟人代代相传，名手辈出，傲然屹立于中华武术之林。
陈小旺、陈正雷、王西安、朱天才被武林同道誉为“四大金刚”，蜚声于海内外；更有陈自强、陈鹏飞、陈娟等一批后起之秀，早已在国内外大赛和太极文化交流活动中崭露头角。
所以外界一直盛传：“喝口陈沟水，都能跷跷腿。
”

编辑推荐

《陈氏太极拳基础入门》被誉为太极拳爱好者的福音书，精美图文+高清影像的全方位讲解，让你轻松步入太极殿堂。
书中讲述的“陈氏太极放松功”可谓是独辟蹊径，阐明了太极拳的核心要领；“陈氏太极基本功”字字珠玑，直指太极功夫的实质；“陈氏和谐太极十三式”更是太极拳的入门精华所在。
《陈氏太极拳基础入门》被誉为太极拳爱好者的福音书，精美图文+高清影像的全方位讲解，让你轻松步入太极殿堂。
陈氏太极放松功，让你的身体变“松”、变“柔”、变“健康”，是赴陈家沟的中外太极拳爱好者争相学习的武功秘笈。
陈氏太极基本功，让你快速踏入太极之门，是陈家沟历代拳师代代相传的最纯正的太极功夫。
陈氏太极养生功，让你延年益寿、活到天年，是2-3天即可学会的养生太极拳套路，能让你在3-5分钟整套演练过程中体会到身心同修的太极之妙。

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