

<<陈式太极拳拳法与套路教程>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳拳法与套路教程>>

13位ISBN编号：9787539030494

10位ISBN编号：7539030496

出版时间：2007-5

出版时间：第1版 (2007年5月1日)

作者：吴自立

页数：260

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>

## <<陈式太极拳拳法与套路教程>>

### 内容概要

陈式太极拳是依阴阳、动静、经络、气血的理论，导引吐纳的方法，顺应人体自然生理的机制，使人们身心得到健康锻炼的体育运动。

陈氏太极拳中的老架一路，是以柔为主，以棚、捋、挤、按四正手运用为主，以采、捌、肘、靠四偶手运用为辅，以螺旋缠丝，粘沾连随为特征的基础拳。

我国民族武林宝库中的这一瑰宝，深受广大人民群众喜爱。

文字作者吴自立先生，浙江宁波人。

拜陈正雷老师为师，练习陈式太极拳十五年。

国家武术二级裁判，国家武术六段。

多年来，刻苦练武，潜心钻研，对陈式太极拳的拳法理有新的认识和创新。

已著《陈式太极拳拳法与经脉运行》一书。

## <<陈式太极拳拳法与套路教程>>

### 书籍目录

第一章 概述 第一节 陈式太极拳的健身与养生 一、太极拳健身与养生原理 二、太极拳健身与养生的作用 第二节 太极拳运动对防治高血压病的作用 一、血压、血压值、血压的作用、血压的波动 二、高血压的标准和分类 三、预防高血压病的必要性 四、太极拳运动的降压原理 五、太极拳运动的降压方法 第三节 名词诠释 一、单字组 二、双字组 三、多字组 第二章 陈式太极拳练习要求与五个练习阶段 第一节 太极拳运动对身体各部位的要求 一、头部 二、眼睛 三、口、鼻 四、耳朵 五、手部 六、腰部 七、裆部 八、足部 第二节 教授练习陈式太极拳准备事项 一、选择一种好的学习教材 二、请一位懂拳理、拳法的明师 三、套路中动作细化 第三节 陈式太极拳练习的五个阶段 一、基本套路阶段 二、丹田呼吸阶段 三、去僵求柔阶段 四、内、外一致阶段 五、推手检查阶段 第三章 陈式太极拳老架一路练拳图 第一节 陈式太极拳老架一路各式名称 第二节 套路动作文字图示的说明 第三节 陈式太极拳老架一路拳谱详解后记

<<陈式太极拳拳法与套路教程>>

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>