第一图书网, tushu007.com

<<陈式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳>>

13位ISBN编号：9787564404635

10位ISBN编号：7564404639

出版时间：2010-8

出版时间：北京体育大学

作者：黄康辉

页数：320

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

陈式太极拳是各派太极拳的始源，几百年来世代沿袭，历久不衰，不断发展，在各式太极拳中独具刚柔相济，快慢相问，窜蹦跳跃，松活弹抖特色，深受广大武术爱好者青睐，享誉中外。
陈氏世传太极拳法，历代高手辈出，至十四世长兴公以弟子杨露禅授拳北京王府而名扬四海。
1928年，十七世陈发科先生应邀进京授拳，使这一古老拳种进一步发扬广大。
陈发科先生在北京教拳近30年，因其为人忠厚，武德高尚，受到各界人士的欢迎。
当时北京武术界有名气者如许禹生、李剑华、刘慕三等，以及著名京剧武生杨小楼皆从之学。
陈发科先生教授的弟子很多，其中最具代表性的有洪均生、沈家桢、顾留馨、田秀臣、雷慕尼、冯志强、李经梧、肖庆林等。
其子照旭、照奎、女豫霞，拳艺亦很好。
陈发科先生艺高德昭，诲人不倦，对发展和传播陈式太极拳做出了杰出贡献，深受国内外名界人士的崇拜，是陈式太极拳中兴的一代宗师。

作者简介

黄康辉，1966年生于山东济南，现在北京体育大学武术学院任教。
自幼随父学习少林拳，1980年跟于宪庭老师学习八极拳，1983年师从李恩久老师学习翻子拳、螳螂拳等。
1985年开始学习陈式太极拳及推手，1991年考入北京体育大学武术系，跟随门慧丰老师学习武术专业理论、太极拳及推手。
后拜张山先生为师，进一步学习武术理论及技术。
1986～1996年间11次参加全国太极拳、剑、推手比赛，连续获得8届太极推手冠军，并多次获得陈式太极拳和吴式太极拳冠军。
自1995年至今，担任北京体育大学太极拳、剑、推手校代表队主教练，培养了一大批优秀的武术运动员，并在全国武术锦标赛中先后获18块金牌、35块银牌、12块铜牌。
在总结多年的比赛和教学经验的基础上，先后出版《跟冠军学推手》等多部专著，多次应邀到挪威、瑞士、丹麦法国等国讲学。

<<陈式太极拳>>

书籍目录

第一章 陈式太极拳概述　第一节 陈式太极拳的缠法　第二节 陈式太极拳基本功第二章 陈式太极拳一路　第一节 陈式太极拳一路动作名称　第二节 陈式太极拳一路动作图解　第三节 陈式太极拳一路功用歌诀　第四节 陈式太极拳一路动作实用招法第三章 陈式太极拳二路（炮捶）　第一节 陈式太极拳二路（炮捶）动作名称　第二节 陈式太极拳二路（炮捶）动作图解　第三节 陈式太极拳二路（炮捶）功用歌诀　第四节 陈式太极拳二路（炮捶）动作实用招法第四章 陈式太极拳经典拳论　第一节 陈式太极拳拳法、拳理　第二节 陈式太极拳拳论　第三节 洪钧生《太极拳论》臆解

章节摘录

插图：手部公转左右反旋是：顺缠从左或右外上斜角向里收转，而手指的方向仍向左或右外上斜角，肘应收到乳房下。
然后变逆缠，先将肘转贴肋部，再以手领肘经心口与胯前，再转到高与眼齐为度，如一路的十字手等。
此为公转的反旋。
手部上下反转的式子最少，只有金鸡独立是两手同走反转而一上一下，从心口前分开的。
上手先走顺缠经过心口上转，及变为逆缠，经口、鼻前转到头顶百会穴，如托物状向上托起。
下手也从心口前变逆缠分开，经过胯前向胯外下按。
它的自转缠法只是顺逆两法，但是注意上正、下斜的方向。
前后公转手的配合都是走反旋，但后手从顺缠经过心口前变逆缠，经胯前斜向外后转出，转到90度（从心口前计算），即变顺缠沉肘收转到肋旁，然后从腕变逆缠，经耳下向胸前转出，如掩手肱捶，自转缠法共转4次。
所以应当注意在不同式子中，手部缠法在运行到什么部位时变什么方向。
一点也不许错。
《太极拳论》说：“差之毫厘，谬以千里。
”这是有道理的，也是学拳时应该注意的。
至于眼法是否也有顺逆的区别呢？
当然有的。
眼是传达意志，指挥全身因敌变化的器官。
陈鑫曾说：“练拳时，无人若有人；交手时，有人如无人。
”孙子兵法也说：“知己知彼，百战不殆。
”练拳时，是指眼观对方肢体的动静而适当应用各种着法应敌，是知彼的方法。
知彼的方法首先是看对方站立的步法，从而推断对方将采用何种方向、方法进攻。
这都是由眼观察所得，加以合理的判断，才能机动灵活地进行防守与反攻。
所以陈式每个式子都有一定的主要方向。
主要方向是当未动步前，以出步的方向为主。
出步方向定后，则以手的最后攻击目标为准。
因此，跟的方向和身法步法一致者为顺；眼的方向与身部旋转和手法变化过程中的方向相反者为逆。

编辑推荐

《陈式太极拳》由北京体育大学出版社出版。

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