

# 《陈氏太极长拳108式（内附VCD光盘一张）》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2005年05月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787811002706

## 内容简介

太极拳是中华民族文化的奇葩，它以易为理，结合中医的经络学说，集导引、吐纳、武术于一体，脱而化之，推演阴阳开合之道。而陈式太极长拳则是太极文化的另一灿烂内容。

陈氏氏族以太极拳名誉天下，不胫而走，传于四海内外。太极拳博大精深之貌逐渐为人所识。而“长拳”套路则为陈氏嫡传人所专精，各代传人以太极拳之规律不断地对它进行一步的加工整理，既保其原貌，又与太极同体，一招一势都凝聚着陈氏先贤的智慧和心血。后人不仅能在演练此拳的过程中体现古代的武术原貌，又能体味中华文化的妙趣，实是陈氏累代之功。

## 目录

### 概述

- 一、技术特点
- 二、学习方法

### 长拳图解

长拳歌诀

动作名称

分势图解

预备势

懒扎衣立势高强

丢下脚出步单阳

七星拳手足相顾

探马势太祖高传

当头炮势冲人怕

中单鞭谁敢当先

跨虎势挪移发脚

拗步势手足活便

寿桃势如牌抵进

抛架子当头按下

孤身炮

打一个翻花舞袖

拗鸾肘

左右红拳

玉女穿梭倒骑龙

连珠炮打的是猛将雄兵

猿猴看果谁敢偷，铁甲将军也要走

高四平

迎风跺子

小红拳火焰攒心

斩手炮，打一个凤鸾藏肘

窝里炮，打一个井缆直入

直入势

庇身拳

转身吊打

指裆势

剪膝踢膝

金鸡独立

朝阳击鼓

护心拳

专降快腿

拈肘势副退英雄

吓一声小擒拿休走

拿鹰捉兔硬开弓

下扎势闪惊巧取

倒扎势谁人敢攻

朝阳手

附：拳论歌诀

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)