

《陈氏太极拳（附DVD）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2008年08月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787535241979

丛书名：社区晨练丛书

内容简介

太极拳作为中国武术的优秀拳种之一，因其蕴含丰富的哲理和具有良好的健身、养生作用，越来越受到广大人民群众的喜悦。本系列以中国武术研究院审定的《四式太极拳竞赛套路》为蓝本，结合正反面演练图示，力图使太极拳初学者能够更快、更准确地掌握太极拳套路，感受太极拳的健身、养生功效。

本丛书之陈式太极拳动作显刚隐柔，刚柔相济，多螺旋、缠绕；手法多变，忽隐忽现，快慢相间；架式宽大低沉，并有发劲、跳跃和震脚动作；呼吸讲究“丹田内转”。同时，该套路在动作数量、组别、时间等方面均符合竞赛规则要求，既适于健身锻炼，又适于在同等条件下进行比赛。

作者简介

王飞，男，1969年2月生。武汉体育学院武术系副教授。自幼随父母学习形意拳、八卦、太极拳，多次获得湖北省武术比赛个人全能冠军。1986—1990年就读于武汉体育学院运动系，代表武汉体育学院参加全国武术锦标赛并获得一类拳术第四名的优异成绩。1991~1995年在武汉市江汉大学工

目录

- 一 起势
- 二 右金刚捣碓
- 三 揽扎衣
- 四 右六封四闭
- 五 左单鞭
- 六 搬拦捶
- 七 护心捶
- 八 白鹤亮翅
- 九 斜行拗步
- 十 提收
- 十一 前蹬
- 十二 右掩手肱捶
- 十三 披身捶
- 十四 背折靠
- 十五 青龙出水
- 十六 斩手
- 十七 翻花舞袖

十八 海底翻花
十九 左掩手肱捶
二十 左六封四闭
二十一 右单鞭
二十二 云手
二十三 云手
二十四 高探马
二十五 右连珠炮
二十六 左连珠炮
二十七 闪通背
二十八 指裆捶
二十九 白猿献果
三十 双推手
三十一 中盘
三十二 前招
三十三 后招
三十四 右野马分鬃
三十五 左野马分鬃
三十六 摆莲跌叉
三十七 左右金鸡独立
三十八 倒卷肱
三十九 退步压肘
四十 擦脚
四十一 蹬一根
四十二 海底翻花
四十三 击地捶
四十四 翻身二起
四十五 双震脚
四十六 蹬脚
四十七 玉女穿梭
四十八 顺弯肘
四十九 裹鞭炮
五十 雀地龙
五十一 上步七基
五十二 退步跨虎
五十三 转身摆莲
五十四 当头炮
五十五 左金刚捣碓
五十六 收势

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)