

<<赵堡太极拳诠真>>

图书基本信息

书名：<<赵堡太极拳诠真>>

13位ISBN编号：9787500923671

10位ISBN编号：7500923678

出版时间：2003-2-1

出版时间：人民体育出版社

作者：王海洲

页数：419

字数：453000

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>

## <<赵堡太极拳论真>>

### 内容概要

太极拳，源于中国古老文化的底蕴之上。

作为中国武术的一支奇葩，经历了漫长的发展过程，在不断发展的理论和实践的各个方面，给人类留下了一份珍贵的文化遗产。

当今六大太极拳门派的争奇夺艳，充分展示了太极拳运动的无限魅力，诸多太极拳的名家大师，奉献自己毕生心血，不仅系统完整地继承了太极拳的精髓，在推广普及方面做出了卓越的贡献，而且敢于突破传统观念的约束，通过自己辛勤的笔耕，结合自身习练的感受和心得体会，以书刊的形式，将中国武术的精华，尤其是太极拳在理论和实践诸多方面的经验加以总结，系统地展现给广大的爱好者和武术工作者。

正是由于他们的不懈努力，当今世界的人们才能领略到武术图书繁花似锦的大好局面，才能尽情地吮吸中国古老的传统文化的汁液，并从中体验到无穷的魅力。

太极拳是我国的瑰宝，它具有强身、健身、养生和技击等多种功能。

全国太极拳种类很多，本书叙述的是大众久闻而很少知详情的赵堡太极拳。

赵堡太极拳以明朝山西王宗岳为师尊，在河南赵堡村内单传七代，由陈清平老师传于世人。

而以赵堡村传人和兆元老师武艺最精。

由于赵堡村规严，世代祖训不外传，所以至今对外人对赵堡太极拳知识不多。

## &lt;&lt;赵堡太极拳诂真&gt;&gt;

## 书籍目录

王海洲先生小传第一章 赵堡太极拳概述第二章 赵堡太极拳拳理精义第一节 练法七规则第二节 背丝扣第三节 十三式手法第四节 七层功夫第三章 赵堡太极拳的特点... 第一节 赵堡太极拳有适合各种人练习的三种架势 第二节 赵堡太极拳拳架套路是由易到难、由浅入深编排的 第三节 赵堡太极拳对用意的要求 第四节 赵堡太极拳对呼吸与通大小周天的要求 第五节 赵堡太极拳的功能 第六节 赵堡太极拳的推手及器械 第七节 学习赵堡太极拳的顺序要求第四章 赵堡太极拳对人体各部的要求第五章 赵堡太极拳动作图解 第一节 赵堡太极拳动作名称 第二节 关于图解的说明 第三节 赵堡太极拳动作图解第六章 赵堡太极拳十三式动作图解 第一节 赵堡太极拳十三式说明 第二节 赵堡太极拳十三式动作名称 第三节 赵堡太极拳十三式动作图解第七章 赵堡太极拳技击散手 第一节 赵堡太极拳技击散手着法名称 第二节 赵堡太极拳技击散手动作图解第八章 赵堡太极拳推手法 第一节 赵堡太极拳推手简述 第二节 赵堡太极拳推手图解 第三节 赵堡太极拳推手的理论要求第九章 赵堡太极拳推手八法第十章 赵堡太极拳兵器概述第十一章 赵堡太极剑 第一节 赵堡太极剑动作名称 第二节 赵堡太极剑动作图解第十二章 赵堡太极单刀 第一节 赵堡太极单刀动作名称 第二节 赵堡太极单刀动作图解第十三章 赵堡太极十三刀 第一节 赵堡太极十三刀动作名称 第二节 赵堡太极十三刀动作图解第十四章 赵堡太极棍 第一节 赵堡太极棍动作名称 第二节 赵堡太极棍动作图解第十五章 赵堡太极春秋大刀 第一节 赵堡太极春秋大刀简介 第二节 赵堡太极春秋大刀动作名称 第三节 赵堡太极春秋大刀动作图解第十六章 赵堡太极拳内功秘练法第十七章 赵堡太极拳点穴法及重要穴位第十八章 赵堡太极拳古典拳论选登

<<赵堡太极拳诠真>>

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>