

<<陈式太极拳精义>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳精义>>

13位ISBN编号：9787500925774

10位ISBN编号：7500925778

出版时间：2004-1

出版时间：人民体育出版社

作者：张茂珍 编

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>

<<陈式太极拳精义>>

内容概要

本书专门介绍了经典的陈式太极拳提高架第一路的拳理、拳法及其练习方法、关窍、动作要求、气机运行等，语言文字通畅，理论与技法具体、详细，图文并茂。

<<陈式太极拳精义>>

书籍目录

自序序言第一章 陈式太极拳源流、发展与演变 第一节 陈式太极拳源流 第二节 创立陈式太极拳理论体系 一、拳术与《易经》相结合 二、拳术与导引、吐纳相结合 三、拳术与经络学说相结合 四、陈式太极拳名称简介 五、双人推手的较技运动 第三节 太极拳的发展与演变第二章 陈式太极拳对身体各部位的要求 第一节 头部 一、面部 二、眼睛 三、鼻 四、嘴 五、耳 六、颈 第二节 躯干部 一、胸背部 二、腹部 三、腰部 四、臀部 第三节 上肢部 一、肩部 二、肘部 三、腕部 四、手部 第四节 下肢部 一、胯裆部 二、膝部 三、足部 第五节 骨和关节 第六节 陈式太极拳的外三合一、肩与胯合 二、肘与膝合 三、手与脚合 第七节 小结第三章 陈式太极拳入门功法和手型步型 第一节 陈式太极拳入门功法 一、无极桩……第四章 陈式太极拳提高架第一路……后记

<<陈式太极拳精义>>

章节摘录

插图

<<陈式太极拳精义>>

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>