

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳剑精编套路及实战用法>>

13位ISBN编号：9787500942573

10位ISBN编号：7500942575

出版时间：2012-9

出版单位：人民体育出版社

作者：武世俊

页数：326

字数：220000

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>

内容概要

“陈式太极拳精编六十六式”套路自推广以来，越来越受到业内人士的青睐。这套以传统陈式太极拳老架一、二路为主，选有66个不重复的原始动作来涵盖几乎所有太极拳打法的精品套路，经过合理巧妙的重新组合，充分体现了松活弹抖、起伏跌宕、快慢相间、刚柔相济的新风格，让人回味无穷。

这个套路的动作中包括弓、马、虚、仆、歇、三体、三七等步型，进退顾盼，前盖后插等步法；还有腾空跳跃、蹬踢扫摆等腿法。

手法上更是变幻莫测，花样翻新，在手型拳、掌、勾、指的展示中，穿插了打、劈、挑、截，勾、提、托、带，推、削、崩、砸，掙、抓、缠、插的手法。

并结合有十几种肘法和肩靠的应用，使该套路不但内容丰富，观赏性强，而且实战技巧十分突出，为武术中实用技术的训练提供了正确方法。

书籍目录

上篇 套路简介

第一章 陈式太极拳精编六十六式套路简介

第一节 动作名称

第二节 动作图解

第二章 陈式太极剑精编六十六式套路简介

第一节 动作名称

第二节 动作图解

下篇 技击法则

第三章 陈式太极拳精编六十六式中的技击法则

第一节 基本化打类手法

一、牵引化打法

二、采捋化打法

三、推挤化打法

四、采捌化打法

五、放截化打法

六、大捋与捌肘化打法

第二节 基本跌打类手法

一、卸劲折叠迎头打类

二、螺旋化打类

三、缠挂近身打类

四、贴身靠打类

五、提抽化打类

六、截冲打类

第三节 组合手法的应用

一、腿膝打击类

二、拿打靠组合类

三、手脚组合类

四、高低纵横打类

第四节 基本擒拿与反擒拿类手法

一、缠腕擒拿类

二、折叠擒拿类

三、反关节擒拿

四、顺势擒拿类

五、反擒拿挣脱类

第四章 陈式太极剑精编六十六式中的技击法则

第一节 基本动作与剑法

一、基本预备式

二、基本技击动作

第二节 几种常用剑法的基本组合

一、拦劈类

二、架(托)劈类

三、挂劈类

四、拦截扫类

五、拦截刺类

六、截挂点类

第三节综合变化示例

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>