

<<中国陈氏太极-太极名师精典>>

图书基本信息

书名：<<中国陈氏太极-太极名师精典>>

13位ISBN编号：9787506226264

10位ISBN编号：750622626X

出版时间：2004-6

出版时间：世界图书出版公司北京公司

作者：陈正雷

页数：399

字数：262000

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>

## <<中国陈氏太极-太极名师精典>>

### 内容概要

本书对陈氏太极的源流，发展及特点概述后，对拳理和拳论作了通俗性介绍，并分别把身体各部分的要求、手型的特点作了通俗性的介绍。

此外，在拳术套路分解动作方面，除了运行路线、要点、要求外，又注明了呼吸、内动运行及技术方法，这样，初学者易于规范把握，对已有一定练拳基的人，也有重要的参考价值。

<<中国陈氏太极-太极名师精典>>

作者简介

陈正雷，陈氏太极十九世，太极拳第十一代传人。  
中国当代十大武术名师。  
河南省武术馆副馆长。

1949年出生于温县陈家太极拳世家，8岁起随伯父陈照丕、叔父陈照奎学术。  
40年来，功力日渐深厚，太极老架尤其规范，器械无所不精。  
十数次获全国太极拳、器械赛冠军几十次出访世界各国。  
发表太极类论文数十篇。

<<中国陈氏太极-太极名师精典>>

书籍目录

序言第一章 陈氏太极概要 太极拳的源流、发展及演变 陈氏太极拳的特点 陈氏太极拳的健身与技击作用 陈氏太极拳对身体各部位的要求 陈氏太极拳的练习步骤与方法 关于图解的几点说明 陈氏太极拳的手型和步型 陈氏太极拳缠系劲发微 陈氏太极拳基本动作及缠系动练习第二章 陈氏太极拳老架一路 陈氏太极拳老架一路简介 陈氏太极拳老架一路动作名称 陈氏太极拳一路动作图示第三章 陈氏太极单剑 陈氏太极单剑简介 陈氏太极单剑动作名称 陈氏太极单剑动作及图解第四章 陈氏太极单刀 陈氏太极单刀简介 陈氏太极单刀动作名称 陈氏太极单刀简介第五章 太极拳内气浅论与经络学说 太极拳内气与经络的关系 太极拳内气的练习方法 经络学说附录1：陈氏太极拳论附录2：陈氏太极拳家列表附录3：作者简传

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>