

<<陈式太极拳36式套路分解教学>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳36式套路分解教学>>

13位ISBN编号：9787533744793

10位ISBN编号：7533744799

出版时间：2010-1

出版时间：安徽科技

作者：刘淑慧

页数：229

字数：202000

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36式套路分解教学>>

### 前言

陈式太极拳是我国武术太极拳各种流派中最古老的拳种之一.在国内外享有盛誉。其内容和风格各具特色。

每一动作都是以缠丝劲法和松活弹抖的发力运动为核心的由内及外的圆弧运动。

动作往返缠绕，圆转曲折.刚柔、快慢，开合、蓄发等节奏变化尤为显著，因而，套路动作技术比较复杂.不易掌握，教学难点也很多。

为了继承和发扬陈式风格的太极拳，把它普及到群众中去，我的恩师阚桂香教授和田秀臣老师共同在传统拳架技术精华的基础上.根据由简到繁、由易到难的原则，融会“陈式太极拳大架第一路”的主要技术内容和动作结构，创编了“陈式太极拳36式”。

在此基础上，通过各种形式的教学实践，特别是在安徽省及北京市举办的“陈式简化太极拳训练班”，的教学试点，在领导和学员们的热情协助下，总结出这套陈式太极拳36式。

既丰富了太极拳锻炼的内容，又便于初学者练习。

本人在1986年，有幸跟着阚桂香老师学习陈式太极拳36式和陈式36式太极剑（当时，阚老师先后在安徽合肥举办了两次陈式太极拳36式的学习班）。

我先后于1989年在西安市举行的全国传统武术比赛上、1991年在南昌市举行的全国传统武术比赛中，得到了阚老师的精心指点和辅导。

1996年6月，我出国留学，在留学期间先后在俄罗斯、英国、意大利等同教学.传播阚老师的陈式太极拳和陈式太极剑36式。

1998年，在回国参加海外教练员段位培训班时，又再次得到阚老师的单独指点，让我受益匪浅。

2001年3月.我留学毕业回国，参加了在海南省三亚市举行的由国家武术管理中心举办的首届世界太极拳健康大会，又喜遇阚桂香老师，并参加了阚桂香老师的专家讲座和学习，参加了陈式太极拳36式的比赛，并获得一等奖。

## <<陈式太极拳36式套路分解教学>>

### 内容概要

陈式太极拳是我国武术太极拳各种流派中最古老的拳种之一，在国内外享有盛誉。其内容和风格各具特色。

第一动作都是以缠丝劲法和松活弹抖的发力运动为核心的由内及外的圆弧运动。

动作往返缠绕，圆转曲折，刚柔、快慢，开合、蓄发等节奏变化尤为显著，因而，套路动作技术比较复杂，不易掌握，教学难点也很多。

本书总结陈式太极拳36式，既丰富了太极拳锻炼的内容，又便于初学者练习。

## <<陈式太极拳36式套路分解教学>>

### 作者简介

刘淑慧，女，毕业于俄罗斯圣彼得堡国家体育大学，教育学博士。

7岁习武，先后在安徽省体育运动学校、上海体育学院、俄罗斯圣彼得堡国家体育大学学习，师从于高级教练徐淑贞及王培锬、邱丕相、曾美英、赵光圣教授，还曾拜中国少林寺大师释德虔为师。得到过北京体育大学阚桂香、门惠丰教授和陈式太极拳传人陈正雷大师以及太极拳冠军王二平的亲自指导。

曾连续10年（1976～1986年）获得安徽省武术比赛全能冠军。

曾获上海市九运会太极拳冠军和上海市52公斤级女子散打冠军。

1982年获全国传统武术比赛优胜奖。

1997年获国际少林武术节枪术冠军。

1998年参加在俄罗斯圣彼得堡举行的国际搏击大赛，共获九项（长拳、太极拳24式、翻子拳、双刀、枪术、金刚大刀、三人对拳、单刀进双枪、陈式太极拳）金牌。被国际搏击联合会授予“九段”称号。

2001年3月参加在三亚举行的由国家武术管理中心举办的首届国际太极拳健康大会，获陈式太极拳36式一等奖。

2001年12月参加在珠海举办的国际太极拳交流大会，荣获太极拳42式竞赛套路、陈式太极拳竞赛套路、陈式太极剑36式3枚金牌；所带的太极拳代表队共获奖杯3座（集体项目太极拳42式一等奖，太极拳24式二等奖、太极剑32式二等奖）、奖牌23枚。

2002年12月带队参加深圳市传统武术比赛。所带的代表队获青年组10个一等奖，2个特等奖。

2003年2月参加香港首届国际武术节比赛，共获六项（枪术、陈式太极拳竞赛套路、太极器械、双器械、对练、集体太极拳）金牌。

2003年8月带领深圳职业技术学院学生代表队参加广东省第六届大学生运动会武术比赛，共获金牌6枚（男子太极拳42式、棍术、长拳；女子剑术、枪术、棍术）、银牌5枚、铜牌5枚。

## <<陈式太极拳36式套路分解教学>>

### 书籍目录

一、陈式太极拳36式套路的结构特点二、陈式太极拳36式套路的三个阶段三、分解教学陈式太极拳36式套路的三个阶段四、陈式太极拳36式套路的基本方法五、陈式太极拳36式套路分解教学附录 本书图例参考文献

## <<陈式太极拳36式套路分解教学>>

### 章节摘录

插图：腰是身体和下肢转动的关键.对全身动作的变化.对调整重心的稳定，以及对动作上的发力，腰都起着主要的作用。

太极拳的内劲运转，是通过腰脊来带动的，腰力运用得当，可加强发力、提高发力速度，从用力顺序来讲，做上肢动作时，力要起于腰，行于肩，通于臂，达于手；做下肢动作时，立足以跟腰催动胯，行于膝，达于脚，以腰为轴，带动全身九大关节运动。

俗语说：“掌腕肘和肩，背腰胯膝脚，周身九节劲.节节腰中发。

”太极拳的虚实变换，关键在于腰侧肌的收缩。

左腰侧肌收缩时，左腰侧肌和左腿为实，右腰侧肌和右腿为虚。

反之亦同。

以身带臂，在动作中体现的是：腰胯领先，带动两臂做极为缠绵曲折的进退、屈伸等各种圆弧运动。

如在起势动作中，身体向左前和右后来回摆动，带动两臂，两手做由小到大的圆弧运动。

然后在接做“金刚捣碓”动作时，左脚向左前方擦出后，腰胯领先，使身体向前移动，带动两臂弧形运转，向前做右虚步撩掌。

然后完成“金刚捣碓”动作。

寥寥几动，处处都体现出腰为主宰的运动特点。

3.对称协调.圆满灵活在演练陈式太极拳的全部过程中.都要具有“意欲向上.必先寓下；意欲向左，必先向右；前去动作，必有后撑；对拉拔长，曲中求直”的动作意向。

这样，就可使身体不偏不倚，身形端正安舒、开中有合、合中有开。

动作气势饱满，周身体现出似展未展、欲发未发的一种内涵力。

## <<陈式太极拳36式套路分解教学>>

### 编辑推荐

《陈式太极拳36式套路分解教学》：独家脚印图版，讲解透彻；DVD分解演示，易学易懂。

<<陈式太极拳36式套路分解教学>>

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>