

<<陈式太极拳（共3册）>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳（共3册）>>

13位ISBN编号：9787534942402

10位ISBN编号：7534942403

出版时间：2009-9

出版时间：河南科技

作者：王西安

页数：475

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（共3册）>>

### 内容概要

《陈式太极拳（套装共3册）》共三册：《陈式太极拳：老架技击篇》、《陈式太极拳：推手技法篇》、《陈式太极拳：新架一路篇》。

其中，《陈式太极拳：老架技击篇》的主要内容为：陈式太极拳十大劲论；陈式太极拳练习前的准备活动；陈式太极拳练习后的整理活动、陈式太极拳老架一路俚语图解；陈式太极拳老架二路俚语图解。

《陈式太极拳：老架技击篇》系统地介绍了陈式太极拳老架技击秘诀，并附有作者本人授拳照片200余幅，是广大太极拳爱好者学习技击功夫和练拳强身的必备参考书。

《陈式太极拳：推手技法篇》的主要内容包括：太极拳推手的起源；太极拳推手十大劲论；单势训练法；太极拳养生增气功；臀裆训练；陈式太极拳推手的种类及手型、步型、手法、步法；单人推手演练法；双人推手演练法等。

《陈式太极拳：推手技法篇》系统地介绍了陈式太极拳推手的基本理论、练习方法和技击诀窍，内容简明实用，文字通俗易懂，并附有作者本人授拳照片近300幅，是广大太极拳爱好者学练陈式太极拳推手的良师益友。

《陈式太极拳：新架一路篇》的主要包括以下内容：陈氏太极拳的起源及发展简史；陈式太极拳十大技击要领；陈式太极拳新架一路图解等。

为便于读者学练，全书配有插图580幅。

《陈式太极拳：新架一路篇》是广大陈式太极拳爱好者练拳强身的良师益友。

<<陈式太极拳（共3册）>>

作者简介

王西安，温县陈家沟人，陈式太极拳第十九代人，国家武术高级教练，一级裁判员。他的功夫具有迅、猛、灵、脆、闪惊弹的特点。

演练套路似行云流水，连绵起伏，舒展大方，形神兼备。

他曾经连续四次参加河南省武术比赛均获第一名，1982年参加北京全国首届太极拳推手赛荣获第一名，1985年参加哈尔滨全国首届太极拳推手名家邀请赛荣获第一名。

1983年以来，先后8次赴法国，7次赴日本，以及美国、西班牙、瑞士、荷兰、比利时、卢森堡等国家讲学授拳，并在国内外创立以他名字命名的太极研究、训练中心，并同时担任美国、法国、日本、马来西亚、韩国及国内的香港、山东、安徽、河南、浙江、江西、焦作等地的太极拳组织的教练和顾问，轰动国际武坛，被美国的《美国新闻》誉为“国际太极拳王”；日本大阪市接纳为“永久荣誉市民”；法国巴德纳市接纳为“永久荣誉市民”；西班牙帮布鲁纳市政府授誉“有突出学术贡献金钥匙”。

他潜心习拳几十年，十分好学，得益太极理论甚佳，他的著作有《陈式太极拳老架》、《陈式太极推手》、《陈式太极拳技击秘诀》，他示范演练的VCD有1988年的《太极神功》；2002年《陈式太极拳站桩》、《陈式太极单刀、单剑》、《陈式太极拳新架》、《综合太极拳》、已销往世界各地。

他作为陈式太极拳的代表人物，在全国第一次恢复武术比赛在北京体育馆荣获“第一名”；在陈家沟武术低落期第一个率先领着村民按工分计酬练太极拳；第一个作为陈式太极拳代表人物访问日本、法国。

王西安现为国家武术高级教练，陈家沟武术院院长，温县太极武术馆副馆长兼总教练，省旅游协会常务理事，国际太极年会副秘书长，河南师范大学名誉教授，洛阳师专兼职教师。

## &lt;&lt;陈式太极拳 (共3册)&gt;&gt;

## 书籍目录

陈式太极拳：老架技击篇第一章 陈氏始祖历史推源第二章 陈式太极拳老架技击十大劲论一、意气劲论二、丹田劲论三、棚劲论四、捋劲论五、挤劲论六、按劲论七、采劲论八、列劲论九、肘劲论十、靠劲论第三章 陈式太极拳练习前的准备活动一、脚的活动方法二、膝的活动方法三、胯的活动方法四、腰部活动方法五、胸腹活动方法六、肩部活动方法七、颈部活动方法八、头部活动方法九、肘腕活动方法十、筋肌放长活动方法第四章 陈式太极拳练习后的整理活动一、缓缓散步求平静二、保护皮肤达灵敏第五章 陈式太极拳老架一路俚语图解一、陈式太极拳老架一路动作名称二、陈式太极拳老架一路俚语及技击分解动作名称三、陈式太极拳老架一路技击动作俚语图解第六章 陈式太极拳老架二路俚语图解一、陈式太极拳老架二路简介二、陈式太极拳老架二路动作名称三、陈式太极拳老架二路俚语及技击分解动作名称四、陈式太极拳老架二路技击动作俚语图解陈式太极拳：推手技法篇第一章 概论一、太极拳推手的起源二、演练推手应由浅入深三、推手的核心四、演练太极拳的三个阶段与推手的关系五、推手是检验太极拳功夫的唯一标准第二章 太极拳推珠手的十大劲论一、听劲论二、懂劲论三、沾粘劲论四、连随劲论五、引化劲论六、拿劲论七、开合劲论八、发劲论九、提劲论十、缠丝劲论第三章 单势训练法一、单势训练简介二、脚的训练方法三、腿的训练方法四、拳的训练方法五、掌的训练方法六、肘的训练方法七、靠的训练方法八、拿的训练方法九、解脱的训练方法第四章 太极养生增气功一、太极养生增气功简介二、无极桩功演练法三、浑圆桩功演练法四、开合桩功演练法五、三体式桩功演练法六、缠丝桩功演练法七、五桩还原演练法第五章 臀裆训练一、臀部训练二、裆部训练第六章 陈式太极拳推手的种类及手型、步型、手法、步法一、推手的种类二、推手中的手型三、推手中的步型四、推手中的手法五、推手中的步法第七章 单人推手演练法一、单人推手简介二、单人单手平圆挽花演练法三、单人单手立圆挽花演练法四、单人双手平圆挽花演练法五、单人双手立圆挽花演练法六、单人合步推手演练法七、单人顺步推手演练法八、单人大捋推手演练法九、单人乱采花推手演练法第八章 双人推手演练法一、双人推手简介二、双人单手平圆挽花演练法三、双人单手立圆挽花演练法四、双人双手平圆挽花演练法五、双人双手立圆挽花演练法六、双人合步推手演练法七、双人顺步推手演练法八、双人大捋推手演练法九、双人乱采花推手演练法陈式太极拳：新架一路篇第一章 概述一、陈氏始祖历史推源二、陈家沟历史推源三、陈式太极拳的起源四、陈式太极拳发展简史及其演变第二章 陈式太极拳十大技击要领一、擒拿要领二、解脱要领三、惊闪靠要领四、移重心要领五、回颈要领六、惊闪捋要领七、背折靠要领八、后摆击要领九、揽腰肘要领十、捌劲要领第三章 陈式太极拳新架一路图解一、陈式太极拳新架一路动作名称二、关于图解的几点说明三、陈式太极拳新架一路动作说明

<<陈式太极拳（共3册）>>

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>