

<<陈式太极拳老架一路习练精要>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳老架一路习练精要>>

13位ISBN编号：9787534960789

10位ISBN编号：7534960789

出版时间：2013-5

出版时间：河南科学技术出版社

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>

## <<陈式太极拳老架一路习练精要>>

### 前言

太极拳是黄河与洛河交汇、冲击、浸润的结晶，在中原文化和中华智慧的映照下，中国武术因其深厚的文化内涵而步入更高的境界。

它以身体的韵律、姿态与神韵为语言讲述着中国古人对生命、对运动的理解，阐述着人体结构的自然规律和天人合一的哲理。

它又是我国传统文化精髓与武术文化完美结合的产物，是凝聚传统文化光彩夺目的明珠，是中国几千年灿烂文化的非物质文化遗产。

太极拳具有极高的艺术性和科学性，它精奥细致、理论深厚、动作优美，整个套路的编排皆符合太极阴阳之理。

要练好太极拳，一是要根据“练拳入门须口授”拜一位德高望重之师；二是要结合“久练为熟，久熟为巧，熟能生巧，巧能生精”的经验总结和老师的要领提示进行刻苦练习；三是要深悟太极之理、拳术之法，由招熟到懂劲，由懂劲入神明，这样才能领会太极拳的个中旨趣。

当前，在太极拳魅力的影响下，人们纷纷加入了练拳的行列。

但在师少生多的情况下，急需拳理简明、通俗易懂的练拳辅导书。

在此情况下，编者根据多年来的教学经验和习练体会，结合前辈们的练拳宝典精髓，在摸索和实践中，潜思苦索，编著了这部“陈式太极拳械习练精要”丛书，旨在对太极拳暨太极文化进行挖掘和探索，为太极拳技艺的交流提供一个科学的信息平台，为太极拳爱好者提供通俗易懂的科普读物。

本套丛书共包括五个方面的内容。

第一分册为《陈式太极拳新手初上路》，从最基本的基础动作到行拳走架、拆架、太极八法、缠丝等讲解，使初学者由浅入深、循序渐进地了解 and 掌握太极拳的手法、腿法和缠丝法，为学习拳架打下坚实的基础。

第二分册、第三分册分别为《陈式太极拳老架一路习练精要》、《陈式太极拳老架二路习练精要》。书中采用拆架、分式讲授的形式，力求使初学者弄清楚一招一式每个动作的来龙去脉，了解动作的基本要求，明白每个姿势的要领、角度和比较明显的重心变换。

第四分册为《陈式太极剑习练精要》。

在这本器械类书中，分别对陈式太极单剑、双剑的基本手法和用法，以及各招式动作变换进行了详细讲解。

第五分册为《陈式太极拳技击法习练精要》。

本书是前边各书精华的总结，是太极武术的精华。

它通过“粘、连、黏、随”的技击法纲要，诠释了“听、化、拿、发”的技击内涵，达到拳自心中出、手随意念生的技击神明。

该套丛书的最大特点，就是没有深奥的理论，采用了一图一意一讲的写作手法，以通俗易懂的说理、耐人寻味的语言、喜闻乐见的图文、活灵精湛的视频，力求使读者真切地感受到陈式太极拳（剑）的真正内涵和陈式太极拳（剑）技艺的魅力。

书的内容新颖，层次分明，书中采用文字引路、图片说明、视频助教的传授方法，达到一看即明、一读即通、一练即会的学习效果，让读者有亲临讲学现场之感。

在编著此书的过程中，陈照森、陈二虎二位恩师给予了2全方位的技术指导；龙腾对本书的插图和视频取材及编辑制作而不辞劳苦；各地的德高望重的太极拳老师、太极拳爱好者对本书的内容编排提出了诸多宝贵意见和建议；富香武院的全体师生给予了极大的支持和帮助；河南温县电视台、沁阳市电视台李姘、李永军领导，以及播音员祝冰、张睿、孙倩、苗芳为本书的配套视频讲解配音做出了应有的贡献。

在此，一并表示衷心的感谢。

由于作者拳术知识及写作能力有限，著作之中难免有不妥之处，敬请广大读者不吝赐教和谅解。

## <<陈式太极拳老架一路习练精要>>

### 内容概要

《陈式太极拳老架一路习练精要》从拆架分解着手，分别对老架一路太极拳每招式的手法、步法、身法的转换作了详尽的描述，并结合每招之特点，列出了习练的要点，使习练者在习练中悟出拳理，掌握要领。

书中内容新颖，层次分明，图文并茂，通俗易懂。

具有较强的实用性、操作性、阅读性。

《陈式太极拳老架一路习练精要》适应于具有初中以上文化程度的人阅读，并可作为太极拳培训教材之用。

## <<陈式太极拳老架一路习练精要>>

### 作者简介

张富香，女，汉族，1967年出生于河南温县，陈式太极拳第十二代传人，国家一级裁判员、一级教练员、一级社会体育指导员，国际太极拳传播大使，中国太极拳优秀人才，中国武术协会会员，中国武术六段，中国武术段位指导员、考评员、武术技能管理员。

她曾任温县太极武术馆副馆长兼教练、陈家沟太极拳推广中心教练、陈家沟太极拳功夫学校教练，现任富香武院院长兼总教练。

她做事执着，酷爱太极。

利用太极拳发祥地的优势条件，在各位太极拳大师的精心指点和自身勤学苦练的基础上，她刻苦钻研太极拳理论，习练太极拳各路技艺，熟练掌握了太极拳的各种拳械套路，在太极拳的重大比赛中频频获奖，并多次担任河南省武术比赛和温县太极拳、剑、推手锦标赛的裁判工作，是太极拳之乡崛起的新一代巾帼新秀，被誉为“太极女杰”。

崔路明，女，汉族，大学本科学历，1989年出生于河南温县，自幼随母亲练拳，多次随团外出进行拳术交流，现为国家二级运动员，国家二级裁判员，一级教练员，中国武术协会会员，中国武术五段。

她曾在温县第十三届太极拳、剑推手锦标赛上，获女子陈式太极拳第一名，太极剑第一名；第四届国际焦作太极拳交流大赛女子青少年组陈式太极拳传统套路一等奖，太极短器械一等奖；2007年8月，获中国陈家沟太极拳邀请赛女子丙组传统陈式太极拳一等奖，太极剑一等奖，陈式太极拳规定套路第一名；2007年10月，获河南省青少年传统武术锦标赛女子青年组56式太极拳第二名；2011年8月，在中国焦作第六届国际太极拳年会上，任第四赛场裁判。

<<陈式太极拳老架一路习练精要>>

书籍目录

第一章陈式太极拳老架一路简介与拳谱 第一节陈式太极拳老架一路简介 第二节陈式太极拳老架一路拳谱 第二章陈式太极拳老架一路习练要领 第一式起势 第二式金刚捣碓 第三式懒扎衣 第四式六封四闭 第五式单鞭 第六式金刚捣碓 第七式白鹤亮翅 第八式斜行 第九式搂膝 第十式拗步 第十一式斜行 第十二式搂膝 第十三式拗步 第十四式掩手肱拳 第十五式金刚捣碓 第十六式庇身拳 第十七式青龙出水 第十八式双推手 第十九式肘底拳 第二十式倒卷肱 第二十一式白鹤亮翅 第二十二式斜行 第二十三式闪通背 第二十四式掩手肱拳 第二十五式六封四闭 第二十六式单鞭 第二十七式云手 第二十八式高探马 第二十九式右擦脚 第三十式左擦脚 第三十一式左蹬一跟 第三十二式前趟拗步 第三十三式击地捶 第三十四式踢二起 第三十五式护心拳 第三十六式旋风脚 第三十七式右蹬一跟 第三十八式掩手肱拳 第三十九式小擒打 第四十式抱头推山 第四十一式六封四闭 第四十二式单鞭 第四十三式前招 第四十四式后招 第四十五式野马分鬃 第四十六式六封四闭 第四十七式单鞭 第四十八式玉女穿梭 第四十九式懒扎衣 第五十式六封四闭 第五十一式单鞭 第五十二式云手 第五十三式摆脚踏叉 第五十四式金鸡独立 第五十五式倒卷肱 第五十六式白鹤亮翅 第五十七式斜行 第五十八式闪通背 第五十九式掩手肱拳 第六十式六封四闭 第六十一式单鞭 第六十二式云手 第六十三式高探马 第六十四式十字脚 第六十五式指裆捶 第六十六式白猿献果 第六十七式单鞭 第六十八式雀地龙 第六十九式上步七星 第七十式下步跨虎 第七十一式转身摆莲 第七十二式当头炮 第七十三式金刚捣碓 第七十四式收势 参考文献

## <<陈式太极拳老架一路习练精要>>

### 章节摘录

版权页：插图：（5）双手腕领劲，缓缓抬起，与肩同高，如图2.1.6、图2.1.7所示。

（6）按沉肩、坠肘再走手的顺序下沉，双手落与胯平，如图2.1.8、图2.1.9所示。

二、习练要点（1）练拳前要全身安定，精力集中，呼吸自然。

（2）双腿弯曲的时候，像坐板凳一样，不要鼓肚弯腰凸臀。

（3）把重心彻底放在右腿后再提左膝，身体要保持中正，不可歪斜。

（4）根据拳理“梢节领，中节随，根节催”的要求，双手上抬时，要用手腕领劲。

（5）下落时，要周身相合，一合百合，全身皆合。

第二式 金刚捣碓 金刚，是指佛教中从事护法的卫士，也指刚正不阿之人；捣碓，原为在石臼中舂米，在这里将拳势形象比作农家舂米之状。

老拳谱中，直接进入招式做“金刚捣碓”，称之为“拳中之首”，此招式包含了上下、左右、前后、里外、顺逆等各方位不同的缠丝，所以也称之为“拳中之王”。

以金刚捣碓作为开拳的第一招式，表示金刚开始除暴安良，维护人间正义，因此陈家沟有“会不会，金刚大捣碓”之语。

## <<陈式太极拳老架一路习练精要>>

### 编辑推荐

《陈式太极拳老架一路习练精要》编辑推荐：一本不错的太极拳技击法的习练精要，平实的语言让学者一看就会。

最亲切的教学，最平实的语言，最易学的方法，最生动的拳照。

<<陈式太极拳老架一路习练精要>>

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>