

<<陈式太极拳老架二路习练精要>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳老架二路习练精要>>

13位ISBN编号：9787534960796

10位ISBN编号：7534960797

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>

<<陈式太极拳老架二路习练精要>>

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，中国武术因其深蕴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。

<<陈式太极拳老架二路习练精要>>

内容概要

《陈式太极拳老架二路习练精要》内容简介：陈式太极拳老架二路拳势紧凑，动作复杂。全书以陈式太极拳老架一路为根，承前启后，以柔入刚，顺势接入。

《陈式太极拳老架二路习练精要》系统地应用图解的方式，使初学者弄清楚陈式太极拳老架二路每招每式动作的来龙去脉，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。

《陈式太极拳老架二路习练精要》的最大特点，就是用文字引路，图示说明，视频传授，做到了图文视共进，使读者易学、易仿、易懂、易会。

《陈式太极拳老架二路习练精要》是太极拳爱好者不可多得的良好益友，也是太极拳培训的最佳教材。

<<陈式太极拳老架二路习练精要>>

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。

<<陈式太极拳老架二路习练精要>>

书籍目录

第一章陈式太极拳老架二路拳谱与习练法 第一节陈式太极拳老架二路拳谱 第二节陈式太极拳老架二路习练法 第二章陈式太极拳老架二路习练要领 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 第六式跃步护心拳 第七式进步斜行 第八式回头金刚捣碓 第九式庇身拳 第十式指裆 第十一式斩手 第十二式翻花舞袖 第十三式掩手肱拳 第十四式腰拦肘 第十五式大肱拳小肱拳 第十六式玉女穿梭 第十七式倒骑龙 第十八式掩手肱拳 第十九式裹鞭炮 第二十式兽头势 第二十一式披架子 第二十二式翻花舞袖 第二十三式掩手肱拳 第二十四式伏虎 第二十五式抹眉肱 第二十六式黄龙三搅水 第二十七式左冲 第二十八式右冲 第二十九式掩手肱拳 第三十式扫堂腿 第三十一式掩手肱拳 第三十二式全炮拳 第三十三式掩手肱拳 第三十四式捣叉捣叉 第三十五式左二肱右二肱 第三十六式回头当门炮 第三十七式变势大捉炮 第三十八式腰拦肘 第三十九式顺拦肘 第四十式窝底炮 第四十一式回头并拦直入 第四十二式金刚捣碓 第四十三式收势 参考文献

<<陈式太极拳老架二路习练精要>>

章节摘录

版权页：插图：5.下肢虚实变换在上下肢的训练中，还要注重下肢紧随上肢，实现虚实的变换，特别是对负重蹬地的一腿加之意导，既能瞬间扎根，又能轻灵活变。

击发时要猛蹬地面，把身体重心送到另一腿；动步时的一腿，要放松腿肌，轻灵迈出。

久而久之，腿肌发达，韧性增强，四肢发劲的爆发力就会增大。

（三）练精腰裆功 1.练腰 对于腰裆的练法和应用上，陈发科是这样高度概括的：“练柔劲要活腰，起到圆活作用，引化得法；练发劲要拧腰，以增强爆发力，加速直射作用；定势时，要松腰，起到稳定下肢，气收归于丹田的作用。

”在太极拳的运行中，因为腰裆居于人体中间部位，是上下体转关连接的枢纽，也是调整人体重心、蓄势发劲的关键，所以拳论有“上下九节动，节节腰中发”之说，而腰与裆却是不可分割的连体关系。

拳论曰：“劲起于脚跟，行于腿，主宰于腰，发于脊背，达于两膀，形于手。

”在此拳论中，虽然劲法都形于手、臂、肩、肘，但劲力源头均发自腰部。

劲法中还强调，以缩腰、拧腰配合蓄劲，以舒腰、转腰配合发劲。

这既是太极拳的发劲特点，也是太极拳发劲时应遵循的一条规律。

虚实互分，是陈式太极拳的一大特点。

这种虚实的划分主要靠腰部拧转的方向来定位。

如腰部向左拧转时，身体重心落在左腿，左腿就为实，右腿就为虚。

反之，腰部向右拧转，身体重心落在右腿，右腿就为实，左腿就为虚。

并且腰部在拧转时还具有欲右先左，欲左先右的规律。

但是这里所说的腰的拧转，是以腰为轴带动四肢的转动。

2.练裆胯 要想使裆胯转换轻灵，就要与腰结合来放松，裆部要呈半圆状的拱形（一），形成旋腕转臂、旋踝转膝、旋腰转背的立足点，整套动作练起来才能圆转自如，顺其自然。

所以，松胯活裆也是腰劲训练的关键。

在运动走架中要做到拧腰时须扣裆，不扣则散，松腰时须活裆，不活则滞，塌腰时须合裆，不合则浮。

腰劲与裆劲之间不能顾此失彼，要相互结合，协调一致，使动作气沉丹田，下盘稳固，可使动作流畅连贯，轻灵自然；在发劲时要做到拧腰、扣裆，腰劲旋拧，裆劲扣住，可使发劲迅疾快猛，力达梢节。

<<陈式太极拳老架二路习练精要>>

编辑推荐

《陈式太极拳老架二路习练精要》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。

<<陈式太极拳老架二路习练精要>>

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>