

<<陈氏太极拳二路>>

图书基本信息

书名：<<陈氏太极拳二路>>

13位ISBN编号：9787536444867

10位ISBN编号：7536444869

出版时间：2000-3

出版时间：四川科学技术出版社

作者：陈国灿

页数：113

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>

<<陈氏太极拳二路>>

前言

我国传统文化博大精深为全世界所公认，其中养身保健与武术技击的内容可谓丰富多采，各具特色。在诸多的武术当中，太极拳实为一支奇葩。

其系列的强身与技击方法经过长时期的检验、比较，证明为理想的体育武术瑰宝而为近年国内外专家所公认。

太极拳的故乡在河南温县陈家沟。

过去由于时代的局限以及人们保守观念的束缚，使它不能得到广泛的传播，因而知之者不多，学之者更少。

太极拳在数百年有限的传播范围中，曾也产生过一些流派，但都是大同小异，万变不离其宗。

这些流派中以杨氏太极拳流传较广一些。

一般人对太极拳的了解认识，多从杨氏拳得来。

<<陈氏太极拳二路>>

内容概要

本书目录简介：第一式预备式；第二式太极起式；第三式金刚捣碓；第四式懒扎衣；第五式仙人理须；第六式单鞭；第七式搬拦肘；第八式护心捶；

<<陈氏太极拳二路>>

书籍目录

第一式 预备式第二式 太极起式第三式 金刚捣碓第四式 懒扎衣第五式 仙人理须第六式 单鞭第七式 搬拦肘第八式 护心捶第九式 凤凰展翅第十式 拗步斜行第十一式 煞腰压肘拳第十二式 井揽直入第十三式 风扫梅花第十四式 金刚捣碓第十五式 庇身捶第十六式 撇身捶第十七式 斩手第十八式 翻花舞袖第十九式 搬拦捶第二十式 飞步拗鸾肘第二十一式 连珠炮第二十二式 倒骑麟第二十三式 白蛇吐信第二十四式 海底翻花第二十五式 搬拦捶第二十六式 转身六合第二十七式 左裹鞭炮(一)第二十八式 左裹鞭炮(二)第二十九式 右裹鞭炮(一)第三十式 右裹鞭炮(二)第三十一式 兽头式 第三十二式 劈架子第三十三式 翻花舞袖第三十四式 搬拦捶第三十五式 伏虎第三十六式 抹眉红第三十七式 右黄龙三搅水第三十八式 左黄龙三搅水第三十九式 左蹬一根第四十式 右蹬一根第四十一式 海底翻花第四十二式 搬拦捶第四十三式 转胫炮第四十四式 搬拦捶第四十五式 左冲第四十六式 右冲第四十七式 倒插第四十八式 海底翻花第四十九式 搬拦捶第五十式 夺二肱(一)第五十一式 夺二肱(二)第五十二式 连环炮第五十三式 玉女穿梭第五十四式 回头当门炮第五十五式 玉女穿梭第五十六式 回头当门炮第五十七式 撇身捶第五十八式 穿心肘第五十九式 顺鸾肘第六十式 拗鸾肘第六十一式 窝里炮第六十二式 井揽直入第六十三式 风扫梅花第六十四式 金刚捣碓第六十五式 收式 话说陈氏太极拳再说陈氏太极拳三说陈氏太极拳白马献蹄附录1 陈王廷传附录2 陈家沟陈氏拳家世系名称附录3 拳经总歌附录4 太极拳十大要论后记

<<陈氏太极拳二路>>

章节摘录

插图：陈沟拳是太极拳之母拳，博大精深。

当今世界上任何拳术均未能超过它的水平，堪称是中国人对人类的一大贡献，它是运用技击，引导健身养生之术，没有不良后果，可以一直打到老，打到生命的终结。

<<陈氏太极拳二路>>

后记

当我写第一路拳时，我的愿望就是要把它写得简明，易懂，所以我在书中尽量避免高深、繁琐的叙述。

现在写这套二路拳。

我也仍然本着这一宗旨。

我认为这既适合我浅薄的水平，也适合广大爱好太极拳的初学者的需要，对于推广国之瑰宝的太极拳，这方能有些好处。

唐代诗人白居易每写好一首诗，总要念给别人听，一定要妇孺都能听得懂，他才认为满意。

可以不再作修改。

我是十分推崇白居易的这一作法。

我们历代相传的许多拳经、固然是博大精深，但是许多人啃不动。

即使勉强啃起来也感到十分乏味，费力不讨好。

过去老师总经常对我们说：“学本领要靠自己的悟性，要专心去沉思默想。

一个道理，一式要领，有的人几年，几十年，乃至一生都悟不出来。

这正是缺乏钻研的原因。

所谓“悟不悟”其关键所在也就是“钻不钻”。

<<陈氏太极拳二路>>

编辑推荐

《陈氏太极拳二路(炮捶)》是由四川科学技术出版社出版的。

<<陈氏太极拳二路>>

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>