

<<陈氏太极拳七十四式>>

图书基本信息

书名：<<陈氏太极拳七十四式>>

13位ISBN编号：9787537737180

10位ISBN编号：7537737185

出版时间：2011-1

出版时间：山西科技

作者：刘云香

页数：300

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>

<<陈氏太极拳七十四式>>

内容概要

在学习了陈氏太极拳三十四式和四十八式后，大家对陈氏太极拳已有了一定的理解，初步掌握了陈氏太极拳对身体各部位的要求和动作的基本要领，腿部力量也逐渐增强，为学习陈氏老架一路奠定了基础。

陈氏太极拳是古老的拳种。

从陈王延起，陈氏世代传习太极拳，经过几百年的反复实践，不断总结经验，逐渐形成了近代广为流传的陈氏太极拳老架一、二路拳套路。

陈氏太极拳把武术中的协调动作（手、眼、身、步法）同导引、吐纳术有机地结合起来，使之成为整体的、内外统一的内功拳运动，起到了强身健体、防身自卫两方面的作用，深受人们的喜爱。

本书为老架一路和推手的合编，是编者刘云香根据恩师陈石山先生早年亲传，再结合多年对拳论的体悟，与同门师妹陈洁共同研究整理编写。

<<陈氏太极拳七十四式>>

作者简介

刘云香，女，1963年生。

现任太原市武术协会云翔武馆馆长、太原市云翔武校校长、太原市武术协会委员、太原市武术协会青少年研究会常务副主席、太原市万柏林武术协会副主席。

从小喜欢各种体育运动。

1969年开始学习长拳、剑。

后拜陈式太极拳第十二代传人陈石山先生为师。

系统学习陈氏太极拳的拳理拳法、老架二路推手及刀枪剑术。

1987随师在太原理工大学授拳，而后在各大专院校及厂矿企业教授学员，被太原理工大学武术文化交流协会、太原科技大学武术协会特聘为名誉会长。

陈式太极拳顾问、教练。

1989年随师到陈家沟得到陈立清、陈正雷老前辈的指点。

1990年应邀在山西电视台“五彩缤纷”栏目表演陈式太极拳，受到好评。

2003年成立了陈式太极拳研究鑫云翔辅导站。

2006年成立了太原市武术协会云翔武馆，2009年经太原市体育局批准成立了太原市云翔武术学校。

培养的学员在省、市武术比赛中名列前茅。

2007年，代表太原市参加山西省“孝义楼东俊安杯”第六届农运会武术比赛。

获得太极拳金牌。

2008年，带领学员参加中国第十一届国际太极拳比赛，荣获两金、四银、六铜及集体第六名。

2009年8月，带领学员参加山西省武术馆校第十届比赛，荣获两个第一名、三个第二名、两个第三名。

<<陈氏太极拳七十四式>>

书籍目录

第一章 陈氏太极拳的特点第二章 陈氏太极拳老架一路第一式 起式第二式 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 撇身捶(背折靠)第十七式 青龙出水第十八式 双推手(三换掌)第十九式 肘底捶第二十式 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 上三步第三十三式 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(双震脚)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 摆脚跌第五十四式 金鸡独立(左右)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 高探卫第六十四式 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 下步跨肱第七十一式 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 收式第三章 陈氏太极拳推手

<<陈氏太极拳七十四式>>

章节摘录

版权页：（1） Turn the upper body to the right slightly and sink it. Shift the weight to the left leg. Turn the upper body to the left. Following the turn of the body, swing the toes of the left foot to the left slightly. Meanwhile, the left palm first twists outward, then inward to the chest, palm facing down, fingers pointing to the right; the right palm twists outward and falls down, passing the abdomen, to form an arch with the left palm in front of the chest, palm facing the upper left, fingers pointing to the lower front. At the same time, place the right foot a bit ahead of left foot, the ball of the right foot touching the ground. Eyes look to the right front (Figure 2-328) .

<<陈氏太极拳七十四式>>

编辑推荐

《陈氏太极拳七十四式(中英文对照)》：国术丛书·第13辑。

<<陈氏太极拳七十四式>>

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>