

<<陈氏太极拳四十八式>>

图书基本信息

书名：<<陈氏太极拳四十八式>>

13位ISBN编号：9787537737197

10位ISBN编号：7537737193

出版时间：2011-1

出版时间：山西科技

作者：刘云香

页数：224

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>

<<陈氏太极拳四十八式>>

内容概要

陈氏太极拳四十八式依然是以陈氏老架一路为主体架，套路动作流畅，舒展大方。

特点是以柔为主，柔中有刚，舒展大方，快慢相间，螺旋缠绕、松活弹抖、蹀躞跳跃、完整一气。

本书为《国术丛书》之一，书中第一章介绍了陈氏太极拳四十八式，第二章介绍了陈氏太极单刀。

<<陈氏太极拳四十八式>>

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，而后在各大职业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会云翔辅导站，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。

<<陈氏太极拳四十八式>>

书籍目录

喜一章 陈氏太极拳四十八式 第一式 起式 第二式 金刚捣碓 第三式 白鹤亮翅 第四式 斜行 第五式 搂膝 第六式 拗步 第七式 掩手肱拳 第八式 撇身捶 第九式 青龙出水 第十式 双推手 第十一式 三换掌 第十二式 肘底捶 第十三式 倒卷肱 第十四式 白鹤亮翅 第十五式 斜行 第十六式 闪通背 第十七式 指裆捶 第十八式 白猿献果 第十九式 单鞭 第二十式 云手 第二十一式 高探马 第二十二式 右擦脚 第二十三式 左擦脚 第二十四式 左蹬一跟 第二十五式 上三步 第二十六式 击地捶 第二十七式 踢二起 第二十八式 护心拳 第二十九式 旋风脚 第三十式 右蹬一跟 第三十一式 斩手 第三十二式 掩手肱拳 第三十三式 小擒打 第三十四式 抱头推山 第三十五式 六封四闭 第三十六式 单鞭 第三十七式 前招后招 第三十八式 野马分鬃 第三十九式 六封四闭 第四十式 单鞭 第四十一式 玉女穿梭 第四十二式 懒扎衣 第四十三式 倒插云手 第四十四式 摆脚跌叉 第四十五式 上步七星 第四十六式 下步跨肱 第四十七式 金刚捣碓 第四十八式 收式 第二章 陈氏太极单刀 第一节 陈氏太极单刀刀法与结构 第二节 陈氏太极单刀动作与图解 第一式 单刀起势 第二式 护心刀 第三式 青龙出水 第四式 风卷残花 第五式 白云盖顶 第六式 黑虎搜山 第七式 苏秦背剑 第八式 金鸡独立 第九式 迎锋滚闭 第十式 腰斩白蛇 第十一式 日套三环(一) 日套三环(二) 日套三环(三) 第十二式 拨云望日 第十三式 左拨草寻蛇 第十四式 右拨草寻蛇 第十五式 青龙出水 第十六式 风卷残花 第十七式 雁别金翅 第十八式 夜叉探海 第十九式 左翻身砍 第二十式 右翻身砍 第二十一式 白蛇吐信 第二十二式 怀中抱月 第二十三式 收式

<<陈氏太极拳四十八式>>

章节摘录

版权页：In movement 6, when turning the upper body to the left, do not push the left knee over the toes; the toes of the right foot point inward; draw the head up; relax the shoulders and sink the elbows; relax the hips and bend the knees; arch the crotch; keep the body upright. Shoulders cooperate with hips; hands cooperate with feet; elbows cooperate with knees, which are the upper body cooperates with the lower body. The right hand cooperates with the left hand; the right shoulder cooperates with the left shoulder; the right hip cooperates with the left hip; the right knee cooperates with the left knee, which are the right part of the body cooperates with the left part of the body.

<<陈氏太极拳四十八式>>

编辑推荐

《陈氏太极拳四十八式(中英文对照)》：国术丛书·第13辑。

<<陈氏太极拳四十八式>>

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>