

<<零基础学正宗陈氏太极拳>>

图书基本信息

书名：<<零基础学正宗陈氏太极拳>>

13位ISBN编号：9787538174977

10位ISBN编号：7538174974

出版时间：2012-8

出版时间：陈斌 辽宁科学技术出版社 (2012-08出版)

作者：陈斌

页数：140

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>

<<零基础学正宗陈氏太极拳>>

内容概要

理论是实践的总结，初学太极拳的人读这本书，会从陈斌清新的表述方式中找到亲切感，因为这里面避免了传统图书的书卷气。

《零基础学正宗陈氏太极拳》中也集合了陈斌习武过程中的所思所想所悟及其初出茅庐时的稚嫩。相信方家内行读这本书时，不仅能感受到陈斌对太极拳的热爱和激情，更能通过本书体会到与作者隔空“切磋”的乐趣。

<<零基础学正宗陈氏太极拳>>

作者简介

陈斌，1979年出生于河南省温县陈家沟，为陈氏二十世、陈氏太极拳第十二代嫡宗传人。自五岁开始师从父亲陈正雷大师练习家传拳术至今，功架纯正，拳械纯熟，对武术理论及相关传统文化有着深刻的认识。

现任河南陈正雷太极文化有限公司总经理、陈家沟太极拳馆执行馆长兼主教练、河南省陈氏太极拳协会副秘书长、香港陈氏太极拳总会副主席、清华大学体育经济与法律研究中心特聘研究员。

1996年8月，于第四届河南省温县国际太极拳年会中获成年男子组陈氏太极拳第二名；少年男子组陈氏太极拳、剑第一名。

1998年开始正式教授太极拳。

同年5月，在河南省“武协杯”传统武术交流大赛中夺得男子陈氏太极拳冠军；同年8月在第五届温县国际太极拳年会中获男子组陈氏太极拳、剑两项一等奖。

2001年4月，在“云台山杯”河南省太极拳、剑、推手锦标赛中获男子组传统陈氏太极拳、剑及56式三项冠军。

2002年至今，多次率陈家沟太极拳馆代表队参加全国及国际太极拳各大赛事，均取得优异成绩。

2003年10月，组织并参与了第十八届世界客属肯亲大会开幕式太极拳表演。

2004年4月，策划、组织并直接参与了河南洛阳牡丹花会开幕式上创下吉尼斯纪录的三万人太极大演练活动。

2004年10月，策划、组织及参与首届世界传统武术节开幕式上的大型太极方阵表演，并在赛事期间代表河南省队参赛，取得一金一银的优异成绩。

<<零基础学正宗陈氏太极拳>>

书籍目录

第一章 溯本追源，了解太极拳 第一节 太极拳的起源、发展及演变 (一)关于太极 (二)关于陈氏太极拳的起源 (三)关于太极拳发源地 (四)关于陈氏太极拳的传承 (五)关于太极拳的流派 第二节 陈氏太极拳的特点 (一)外似处女，内似金刚 (二)螺旋缠绕的运气方法 (三)武术与导引、吐纳相结合 (四)陈氏太极拳的刚柔相济 (五)意识、呼吸、动作三者之间密切结合 (六)实战性的竞技运动：双人推手和双人黏枪

第二章 太极拳的发展状况 第一节 练习太极拳的好处 (一)生理效益 (二)精神效益 第二节 太极拳在当今世界的发展状况 (一)明星、商业巨子们对太极拳推崇备至 (二)太极健身引领一股新的健身潮流

第三章 陈氏太极拳基本功 第一节 先明理，再学拳 (一)五心：敬心、信心、决心、恒心、耐心 (二)三要素：师资、天资、勤学苦练 (三)一个认识：认识太极拳的本质 (四)“三练三不练”原则 第二节 陈氏太极拳对周身各部位的要求 (一)头颈部 (二)躯干部 (三)上肢部 (四)下肢部(腿部) 第三节 基本手型动作解说 (一)掌 (二)拳 (三)钩手 第四节 基本步型动作解说 (一)中定步 (二)弓步 (三)虚步 (四)独立步 (五)仆步 (六)坐盘步 第五节 基本桩功动作解说 (一)太极浑元桩 (二)单鞭桩 (三)懒扎衣桩 (四)斜行桩 第六节 基本行步动作解说 (一)放松行步 (二)屈膝行步 第七节 缠丝劲练习动作解说 (一)单手正面缠丝(右手) (二)单手正面缠丝(左手) (三)双手正面缠丝 (四)单手侧面缠丝(右) (五)单手侧面缠丝(左) (六)后捩缠丝 (七)双手前后缠丝 第八节 步法练习 (一)左开步 (二)右开步 (三)插步 (四)盖步 (五)前进步 (六)后退步 第九节 基础单招动作解说 (一)右单云手 (二)左单云手 (三)双手并步云手 (四)双手插步云手 (五)双手盖步云手 (六)双手插步云手加转身 (七)前趟拗步 (八)倒卷肱 (九)左侧前进步 (十)右侧前进步 (十一)收势

第四章 陈氏太极拳基础套路：六手四象功 第一节 太极拳套路的介绍 第二节 套路动作演示 (一)起式 (二)金刚捣碓 (三)懒扎衣 (四)六封四闭 (五)单鞭 (六)收势

附录 第一节 陈氏太极拳的传说故事 (一)陈卜：独闯县衙救贫女 (二)陈恂如：夜破匪帮智当先 (三)陈公兆：耄耋老人斗疯牛 第二节 陈氏太极拳传承表

<<零基础学正宗陈氏太极拳>>

编辑推荐

理论是实践的总结，初学太极拳的人读这本《零基础学正宗陈氏太极拳(附光盘)》，会从陈斌清新的表述方式中找到亲切感，因为这里面避免了传统图书的书卷气。

本书中也集合了陈斌习武过程中的所思所想所悟及其初出茅庐时的稚嫩。

相信方家内行读这本书时，不仅能感受到陈斌对太极拳的热爱和激情，更能通过本书体会到与作者隔空“切磋”的乐趣。

<<零基础学正宗陈氏太极拳>>

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>