

<<陈氏太极拳剑儒风套路>>

图书基本信息

书名：<<陈氏太极拳剑儒风套路>>

13位ISBN编号：9787544152419

10位ISBN编号：7544152413

出版时间：2012-12

出版时间：沈阳出版社

作者：鄢井迎

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>

<<陈氏太极拳剑儒风套路>>

内容概要

《陈氏太极拳剑儒风套路》共7万字，5余张照片，介绍了太极拳太极剑的基本练习方法，和作者创编的太极拳套路三套，太极剑套路两套，的主要是太极拳和太极剑的练法。

《陈氏太极拳剑儒风套路》保存了传统太极的优点，吸收了其他套路的精髓，在此基础上更注重内容、结构、布局等方面，自创2多套套路。

<<陈氏太极拳剑儒风套路>>

作者简介

鄢井迎，1953年3月生，辽宁省新民市人，系新民市人民检察院高（四）级检察官。
陈家沟太极拳协会会员，辽宁省武术协会会员，中国武术协会会员，新民市太极拳研究会会长，中国武术六段，鸳鸯地宫拳第六代传人，武当（武术）玄武派第十六代传人、三丰自然派第二十七代传人。

自少年始学练长拳、梅花拳，36岁时开始学练太极拳，曾得到陈家沟国际太极院教练陈金堂先生、郑赢权先生及陈氏太极拳大师陈炳先生的指导。

拜鸳鸯地宫拳名家董希昌先生为师，研习传统武术理论，并向师兄高俊友学习杨氏传统太极拳；拜武当玄武派、武当三丰自然派武术大师王平先生为师，学习武当太极拳、形意拳、八卦掌、武当剑等武当武术。

曾在辽宁省传统武术比赛中获一等奖和“十佳”奖，在全国太极拳比赛中获金牌。

并带领学生多次参加省、市传统武术比赛，均获佳绩。

创编太极拳、太极剑套路20余套，得到业内同仁及有关专家的好评。

<<陈氏太极拳剑儒风套路>>

书籍目录

上篇：陈氏太极拳儒风套路 一、太极拳对身体各部位的要求（一）头部 1.面部 2.眼睛 3.鼻 4.嘴 5.耳 6.颈（二）躯干部 1.胸背 2.腰 3.腹（三）上肢部 1.肩 2.肘 3.手（四）下肢部 1.胯裆臀 2.膝 3.脚 二、陈氏太极拳的基本技术要领和基本功法（一）基本技术要领 1.手型 2.主要手法 3.步型 4.主要步法 5.主要脚法 6.身型 7.身法 8.眼法（二）基本功法 1.无极桩 2.太极桩 3.缠丝功 4.一身备五弓 三、陈氏太极拳儒风一路（一）动作名称（二）动作图解 四、陈氏太极拳儒风二路（一）动作名称（二）套路分解 五、陈氏太极拳儒风三路（一）动作名称（二）套路分解 下篇：陈氏太极剑儒风套路 一、太极剑对身体各部位的要求 二、太极剑的基本技术要领（一）剑指和持剑法 1.剑指 2.左手持剑法 3.右手握剑法（二）基本剑法 1.刺剑 2.劈剑 3.挂剑 4.撩剑 5.云剑 6.抹剑 7.绞剑 8.架剑 9.点剑 10.崩剑 11.截剑 12.抱剑 13.带剑 14.穿剑 15.提剑 16.斩剑 17.扫剑 18.剪腕花 19.撩腕花（三）眼法 三、陈氏太极剑儒风一路（一）动作名称（二）动作图解 四、陈氏太极剑儒风二路（一）动作名称（二）套路分解 后记

<<陈氏太极拳剑儒风套路>>

章节摘录

版权页：插图：前动不停，右脚于左脚内侧震踏落地，左脚向左（东）方活步，以脚掌着地，成左虚步；同时，左肘下沉，左掌顺缠，置于左膝前上方约30厘米处，掌心向右上方，指尖向左前方；右掌逆缠外掬，至右肩前，掌心向外，指尖向前；目视左掌。

插步摆掌 前动不停，身体微右转，左脚向左（东）开步；同时，两掌向右平摆，两掌掌心均向前，指尖向左。

继而重心左移，身体左转，右脚向左脚左后方插步；同时，左掌逆缠向上划弧至肩高，右掌顺缠向下划弧至腹高；两掌心斜向前，指尖向右，随右脚叉步一齐向左摆掌。

身体再右转，左脚向左横开步，脚尖外摆踏实；继而身体左转，重心左移成左弓步；同时，左掌逆缠向上、向左划弧外撑至胸前，腕同肩高，掌心向外，指尖斜向上；右掌立掌略外撑，掌心斜向外，指尖向前；目随左掌。

要点 云手时，两掌高不过额，低不过裆，在体前缠绕转换，与下肢侧行要协调一致，并要以转腰带动手臂运动。

第二十式高探马 虚步合掌 接前式，重心全部移至左腿，身体左转（胸向东）；右腿向左脚内侧跟步，以脚掌着地，成右虚步；同时，两掌顺缠，以腕交叉合于胸前，掌心斜向上，指尖斜向前；目视两掌间。

马步分掌 前动不停，身体微左转；右脚向右（南）开一大步，重心右移，身体微右转，成右偏马步；同时，两掌逆缠，向上、向两侧分掌，至身体两侧时，塌腕立掌，腕同肩高，两手与两脚面相照；目随右掌。

虚步推掌 前动不停，重心左移，身体右转；同时，两掌顺缠，向右平摆。

继而右脚内扣，重心移至右腿，身体左转（胸向北）；左脚以脚尖擦地，向左、向后划弧，收至右脚内侧，两脚外缘间距离与肩同宽，成左虚步；同时，左掌顺缠内收，右掌逆缠经右耳侧内收，两掌于胸前相合，左掌在下，右掌在上，两掌掌心相对；随即左掌下沉，置于腹前，掌心向上，指尖向右；右掌向右（东）推掌，掌心斜向外，指尖斜向上；目随右掌。

要点 右臂先卷后放，均以腰脊旋转带动完成，注意塌腰、松髋。

第二十一式擦脚 盖步合臂 接前式，身体微右转，左掌顺缠与右掌相合；双腿屈蹲，重心下沉，身体左转；左掌逆缠，右掌顺缠，随之向下、向左捋带。

随即两腿蹬伸站起，左脚盖步，落至右脚外侧，双腿屈蹲成叉步；同时，右掌逆缠上掬置于左胸前，掌心向下，指尖向左；左掌顺缠翻转，向左、向上、向右，经面前下落，以掌心合于右肘外侧；目视右方。

<<陈氏太极拳剑儒风套路>>

编辑推荐

《陈氏太极拳剑儒风套路》图文并茂、视文双畅，是一部优秀的太极拳、剑教材。有三点值得借鉴：一是《陈氏太极拳剑儒风套路》文字表述精练简明，按文字所述，动作可做、功法可习，不故弄玄虚，十分可信；二是《陈氏太极拳剑儒风套路》视频精采明晰，五个套路中有二个由师父亲自演示，难得一见，另三套由师娘和恩师的亲传弟子分别加以演练，也属一脉真传；三是《陈氏太极拳剑儒风套路》套路丰富，各路动作编排科学，演练时间可控，套路可以因材施教，充分保证了学员的提升空间。

<<陈氏太极拳剑儒风套路>>

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>