

<<陈式太极推手与内功>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极推手与内功>>

13位ISBN编号：9787807057819

10位ISBN编号：7807057815

出版时间：2008-5

出版时间：成都时代

作者：程克锦

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>

<<陈式太极推手与内功>>

内容概要

本书介绍的陈式太极推手与内功技法，均由陈式太极拳第四代正宗传人、陈式太极拳名家程克锦亲身示范、教授，数百帧全彩图片详尽展示技术细节，全程要点提示指导，令你真正体悟太极拳真谛，达到身心双修的无我境界！

陈式太极推手技法与训练秘诀 身备五弓，手推山岳。

推手，是任何想成为太极技击高手的学练者的必修课程。

本书全面介绍了推手联系原则、战术原则及常用战术形式、推手劲路训练法、七种推手联系技巧及应用方法等内容，理论结合实战，不论是对参加推手对抗比赛，还是普通的推手健身练习，都有积极的指导作用！

<<陈式太极推手与内功>>

作者简介

程克锦，陈式太极拳名家、中国武术七段。

传统陈式太极拳第四代正宗传人，毕业于南京医学院，自幼习武，曾任中国人体生命科学研究会理事、上海国际气功研究会副研究员，并发表全国高等学院运动医学论文多篇。

香港陈式太极拳科学研究会会长、总监，多次荣获全港武术比赛及国际比赛金牌。

“全港内家拳公开锦标赛”陈式太极拳、剑冠军。
荣获陈式太极拳普及科研贡献大奖。

<<陈式太极推手与内功>>

书籍目录

第一章 因敌变化示神奇——陈式太极推手技法 一、借力打力、四两拨千斤——陈式太极推手要义
二、以柔化刚、以弱胜强——陈式太极推手原理 三、练习推手功夫的四项原则 四、推手的八大劲
路及训练方法 五、推手对抗，战术为先第二章 筑基精要——陈式太极推手基本技法 一、推手功夫
的手型、步型 二、欲胜敌，先为己之不可胜——推手基础“五桩功” 1.抱球桩 2.升降桩
3.开合桩 4.实虚桩 5.三体桩第三章 周身圆活 随势而动——单人推手基础动作图解 1.平
圆单推手 2.立圆单推手 3.折叠单推手第四章 身备五弓 手推山岳——双人推手基础动作图解
1.平圆单推手 2.立圆单推手 3.折叠单推手 4.平圆双推手 5.立圆双推手 6.折叠
双推手 7.合步四正手第五章 陈式太极拳内功基础 1.平圆推磨功 2.立圆旋转蓄放功 3.8
字螺旋蓄放功 4.霸王请客功 5.开合升降功 6.气沉丹田功 7.金鸡抖翎功

<<陈式太极推手与内功>>

章节摘录

插图：

<<陈式太极推手与内功>>

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>