

<<陈式太极拳拳法拳理>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳拳法拳理>>

13位ISBN编号：9787810512220

10位ISBN编号：7810512226

出版时间：2000-1-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：陈照奎,马虹

页数：506

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>

<<陈式太极拳拳法拳理>>

内容概要

(一) 《陈式太极拳拳法拳理》包括两部分内容，上编：陈式太极拳拳法；下编：陈式太极拳拳理。

(二) 陈式太极拳拳法部分，是陈式太极拳一代宗师、陈氏传人陈照奎先生亲传，由其徒马虹整理的一部正宗的传统陈式太极拳拳谱。

马虹先生曾在1987年以《陈式太极拳体用全书》为名，将此拳法作为内部教材印发给广大陈式太极拳爱好者征求意见，后又5次进行修订。

现在本书的序言即是冯志强老师和陈立清老师当时为《陈式太极拳体用全书》一书问世所作。

(三) 陈式太极拳拳理部分，是马虹先生近30年来学习、实践和研究陈式太极拳心血的结晶。1993年马虹先生以《陈式太极拳拳理阐微》为名，将其作为内部教材印发给广大陈式太极拳爱好者征求意见。

此次正式出版，作者在内部教材的基础上进行了修订和增补。

(四) 《陈式太极拳拳法拳理》将陈式太极拳拳法和拳理两部分合在一起出版，完整地展示了传统陈式太极拳的全貌，是一部难得的权威之作。

(五) 为帮助广大读者学习此拳法，作者另有录像教材及彩色拳照图集。

<<陈式太极拳拳法拳理>>

作者简介

马虹（1927--），原名郭毓堃，河北深州市人。

陈式太极拳第11代传人。

大学毕业后，长期从事教育、写作和编辑工作，积劳成疾，遂拜陈式太极拳第10代宗师陈照奎为师学习陈式太极拳。

几年后身体康复，拳技大进，从而认识到太极拳的健身作用和技击价值，于是倾注于全部心血刻苦实践，潜心钻研。

先后三赴北京、两下河南随师习拳，并三次延师至石家庄家中居住授艺，尽得陈式太极拳拳理、拳法之妙谛。

马虹多次参加河北省和全国太极拳比赛、邀请赛，取得了优异成绩。

在全国性武术学术会议和武术刊物、报纸上，曾先后发表了《陈式太极拳的健身性、技击性和艺术性》、《陈式秘传太极拳内功》、《周天开合论》、《阴阳相济论》、《松活弹抖论》、《推手技巧及功力训练》、《中国传统文化与太极拳》等30多篇论文。

曾多次在河北、江西、天津、广东、广西、山东、湖南、江苏、浙江、云南、吉林及香港等地传授陈式太极拳，并应邀先后赴美国、马来西亚、意大利、加拿大、新西兰等国家传授，直接传授学员达五千多人。

1982年倡导成立了“陈式太极拳研究会”，创办了《陈式太极拳研究》刊物。

根据其师陈照奎授拳时的记录整理出版了《陈式太极拳体用全书》、《陈式太极拳技击法》、《陈式太极拳拳理阐微》等系列著作，录制了《陈式太极拳教学片》。

马虹现任河北省石家庄市武术协会副主席、石家庄市陈式太极拳研究会理事长、河南温县国际太极拳年会组委会副秘书长。

1994年被国际太极拳年会评审委员会评为全国当代13名太极拳大师之一。

1988年从石家庄市政协离休后，即专心致力于太极拳的继承、整理、研究和推广工作。

<<陈式太极拳拳法拳理>>

书籍目录

上编 陈式太极拳拳法序一序二陈式太极拳的健身性、技击性和艺术性（代前言）第一章 陈式太极拳
第一路第1势 预备势第2势 金刚捣碓第3势 懒扎衣第4势 六封四闭第5势 单鞭第6势 金刚捣碓第7势 白
鹤亮翅第8势 斜行第9势 初收第10势 前蹬拗步第11势 第二斜行第12势 再收第13势 前蹬拗步第14势
掩手肱锤第15势 十字手第16势 金刚捣碓第17势 庇身锤（含背折靠）第18势 青龙出水第19势 双推掌
第20势 三换掌第21势 肘底锤第22势 倒卷肱第23势 退步压肘第24势 中盘第25势 白鹤亮翅第26势 斜行
拗步第27势 闪通背第28势 掩手肱锤第29势 大六封四闭第30势 单鞭第31势 运手第32势 高探马第33势
右擦脚第34势 左擦脚第35势 转身左蹬脚第36势 前蹬拗步第37势 击地锤第38势 翻身二起脚第39势 护
心锤（兽头势）第40势 旋风脚第41势 右蹬脚第42势 海底翻花第43势 掩手肱锤第44势 小擒打第45势
抱头推山第46势 三换掌第47势 六封四闭第48势 单鞭第49势 前招、后招第50势 野马分鬃第51势 大六
封四闭第52势 单鞭第53势 双震脚第54势 玉女穿梭第55势 懒扎衣第56势 六封四闭第57势 单鞭第58势
运手第59势 双摆莲第60势 跌叉第61势 左右金鸡独立第62势 倒卷肱第63势 退步压肘第64势 中盘第65
势 白鹤亮翅第66势 斜行第67势 闪通背第68势 掩手肱锤第69势 六封四闭第70势 单鞭第71势 运手第72
势 高探马第73势 十字单摆莲……第二章 陈式太极拳第二路（炮锤）下编 陈式太极拳拳理

<<陈式太极拳拳法拳理>>

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>