

<<张三丰原式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<张三丰原式太极拳>>

13位ISBN编号：9787810517584

10位ISBN编号：7810517589

出版时间：2002-10

出版地点：北京体大

作者：张奇

页数：172

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>

<<张三丰原式太极拳>>

内容概要

张三丰原式太极拳是祖师在六百年前，最早创造的第一套太极拳。

之所以称为“原式太极拳”，就是因为它古老原本、朴实无华，甚至某些动作还带有外家长拳的风格。

所以，这套拳术，是一套内外双修，刚柔相济，阴阳互助，体用兼备，技击性较强的典型传统武术。

本书详解了这套古老的太极拳的理论基础，练功体会与心得，以及拳术的动作名称、要领、应用说明、应掌握的方法以及注意事项等。

图文并茂。

<<张三丰原式太极拳>>

作者简介

张奇，1949年生于辽宁省北镇县，今北宁市。

满族。

字本龙，号灵丹子。

曾任解放军大连陆军学院正团职上校武术教官，现任辽宁师范大学体育学院副教授。

为中国道家武当三丰正宗自然派传人，武当山武当拳法研究会顾问，中国作家协会辽宁分会会员，广东省峨媚拳武协总会顾问，山西太原自然门武术馆顾问，大连武当拳法研究会会长。

张奇自幼酷爱武术，13岁开始拜师学艺，先后得到刘荣延、郭宝真、张文玉、刘焕军、刘理真、万籟声、贾忠义和杨鸿均等九位武术高师隐士真传。

精于形意拳、太极拳、八卦掌、武当剑等多种武当技艺与道家长寿大法。

练成了铁臂功、铁砂掌、点穴功等绝技。

多次为外国元首和国外军事代表团表演武当神功绝技，曾荣获列宁奖章与金日成英雄红旗勋章。

张奇还精于武当医术，怀有正骨点穴大法，用一双神奇的手，治愈了许多病人。

20几年来，在国内外几十次讲学传艺，门下正宗弟子360多人，桃李满天下。

许多人成为教练、拳师或武术家。

张奇近几年来，著作颇丰，著有《闾山侠踪》、《武当仙祖张三丰》、《灵丹心语》、《当代奇人》等书。

并在全国各大报刊上发表了几十篇论文。

张奇为弘扬武术事业作出了较大的贡献，被授予“武当武术功臣”荣誉称号，载入了《当代武林人物志》、《中国当代艺术家名人大辞典》、《世界名人录》等多部名人辞典中。

<<张三丰原式太极拳>>

书籍目录

第一章 太极拳概论第二章 太极拳的健身功能第三章 太极拳的练功要领第四章 太极拳在技击上的特征第五章 武当太极拳概说第六章 张三丰原式太极拳源流及特点第七章 张三丰原式太极拳的九字秘诀第八章 张三丰原式太极拳图解 一、张三丰原式太极拳动作名称 二、张三丰原式太极拳动作图解第九章 张三丰原式太极拳招式应用解说第十章 张三丰原式太极拳学练注意事项第十一章 张三丰原式太极拳助功配练功法 第一套功《百日筑基功》 第二套功《无极桩功》第十二章 太极拳名家真言录第十三章 内家绝手十八纲 一、神纲 二、气纲 三、脚纲 四、掌纲 五、指纲 六、肩纲 七、进出纲 八、接发纲 九、行纲 十、阵纲 十一、时纲 十二、色纲 十三、胆纲 十四、力纲 十五、路纲 十六、身纲 十七、追纲 十八、胜败纲附录 武当派武术文选 一、武当武术简介 二、武当派三大主拳 三、武当剑概论 四、武当丹派剑术谈·源流后记

<<张三丰原式太极拳>>

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>