

<<精简陈式太极拳>>

图书基本信息

书名：<<精简陈式太极拳>>

13位ISBN编号：9787810518406

10位ISBN编号：7810518402

出版时间：2003-1-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：黄康辉,王建华

页数：94

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>

## <<精简陈式太极拳>>

### 内容概要

精简陈式太极拳，是在中国武术研究院审定的陈式太极拳竞赛套路的基础上简化而成的。

原套路共56个动作，动作紧凑，运动量较大，以专业运动员练习比赛为主，使陈式太极拳爱好者和初学者望而生畏，为此，笔者结合多年的学习、训练、教学经验及教学实践，创编了这套陈式太极拳精简套路，8式、16式。

将陈式太极拳较有代表性的动作和较有特点的动作，编录套路。

目的是帮助练习者尽快掌握动作要领，提高练习质量，增加练习兴趣，并适应现代快节奏的生活方式，可以在较短的时间内掌握一套简单完整的套路，既能达到锻炼身体的目的，也可以达到套路练习的效果。

精简陈式太极拳，分8式、16式两个套路。

8式套路动作左右对称，学练较为简单，可原地练习；16式套路，是由16个不同的动作组成，没有重复。

<<精简陈式太极拳>>

书籍目录

起势1.卷肱势 2.斜行拗步3.野马分鬃4.云手5.金鸡独立6.蹬脚7.掩手肱捶8.金刚捣碓收势

<<精简陈式太极拳>>

章节摘录

(十一) 退步压肘身体左转，双腿缠法变为左顺右逆，左腿弓膝塌劲，成左弓步；同时，左手变逆缠向左侧上方转出，手与肩同高，掌心斜向左，掌指斜向上；右手顺缠向下、向内经腹前向左划弧转至左肘内侧，掌心斜向左，掌指斜向前上方。

(图74) 插图：

<<精简陈式太极拳>>

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>