

《陈式太极拳》

图书基本信息

书名：《陈式太极拳》

13位ISBN编号：SH7015-1209

出版时间：1963-12

作者：沈家桢,顾留馨

页数：331

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

书籍目录

陈式太极拳简介

第一章 陈式太极拳的八个特点

第一特点 大脑支配下的意气运动

- 一、内气和用意
- 二、意气运动的实现

第二特点 身肢放长的弹性运动

- 一、身肢放长
- 二、身肢放长的生理作用
- 三、八门劲别与弹性的棚劲
- 四、弹性运动(捌劲)的掌握

第三特点 顺逆缠丝的螺旋运动

- 一、运劲如缠丝的实质
- 二、缠丝式螺旋运劲的作用
- 三、缠丝劲的种类及其要点
- 四、螺旋运劲的掌握

第四特点 立身中正、上下相随的虚实运动

- 一、虚实比例
- 二、三种基本虚实
- 三、虚实的掌握
- 四、轻重浮沉与虚实

第五特点 腰脊带头、内外相合的节节贯串运动

- 一、节节贯串的实质
- 二、一动全动和腰脊的关系
- 三、节节贯串与增强关节
- 四、关节动度的调节
- 五、节节贯串的掌握

第六特点 相连不断、滔滔不绝的一气呵成运动

- 一、一气呵成的实现
- 二、名家行拳实例
- 三、神气动荡和一口气呵成
- 四、劲别和一口气呵成

第七特点 从柔到刚，从刚到柔的刚柔相济运动

- 一、刚柔相济拳
- 二、求软摧僵时期
- 三、练柔成刚时期
- 四、刚柔的变换
- 五、刚柔相济的掌握

第八特点 从慢到快、从快到慢的快慢相间运动

- 一、快慢的发展程序
- 二、由慢转快的时间和条件
- 三、快慢相间和匀清、劲别
- 四、快慢相间的掌握

结语

第二章 陈式太极拳第一路图解

第三章 陈式太极拳第二路图解

第四章 陈式太极拳推手

第五章 陈式太极拳拳论

《陈式太极拳》

《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:www.tushu111.com