

《从零开始学太极》

图书基本信息

书名：《从零开始学太极》

13位ISBN编号：9787538191291

出版时间：2015-4-1

作者：张东武 宋敏姣 李玉栋

页数：144

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

《从零开始学太极》

内容概要

《从零开始学太极》主要讲述了陈氏太极的基础入门方法，从太极拳的起源历史到基本拳法、基础套路、基础练习方式入手，全书简单明了，让初学者能轻而易举的学会太极的要领，同时指出初学者容易范的错误并加以指证，本书是一本太极初学者比较实用的图书。

《从零开始学太极》

作者简介

张东武，中国武术七段，国家一级拳师，陈氏太极拳高级教练、国际太极拳年会"太极十杰"之一。1970年出生于太极拳发源地——河南省温县。自幼习拳，是陈家沟陈氏十九世、太极拳第十一代嫡宗传人陈正雷大师的得意门徒。他的功夫纯正，技术全面，发劲具有冷、脆、惊、弹的特点，且擅长太极实战技法。1987年起多次在各项比赛中取得优异成绩。

书籍目录

第一章 博古论今 追溯太极起源

太极拳概述 011
历史来源与传承 011
太极拳流派叙述 014

第二章 陈氏太极拳的全身

关节活动
腕关节 018
肘关节 018
肩关节 019
单手抡臂 020
扩胸振臂 021
架臂转腰 022
抡臂拍打 022
腰胯运动 023
膝关节 024
并步压膝下按 025
踝关节 025
弓步压腿 026
仆步压腿 027
提膝摆胯 027
引体向上 028

第三章 陈氏太极拳的缠丝劲训练

单手正面缠丝 031
双手正面缠丝 032
单手侧面缠丝 034
前棚后捋缠丝 035
双顺双逆缠丝 036
虚步顺逆缠丝 038

第四章 陈氏太极拳基础养生 12 式

太极起势 041
金刚捣碓（起） 042
懒扎衣 044
六封四闭 045
单鞭 046
白鹅亮翅 048
斜行 049
搂膝拗步 050
掩手肱拳 051
倒卷肱 052
护心拳 054
当头炮 055
金刚捣碓（收） 057
收势 059

第五章 陈氏太极拳老架一路 74 式

太极起势 062
金刚捣碓 063
懒扎衣（第 1 次） 066

《从零开始学太极》

六封四闭（第1次）	068
单鞭（第1次）	069
金刚捣碓（第2次）	071
白鹅亮翅（第1次）	073
斜行（第1次）	074
搂膝（第1次）	076
拗步（第1次）	077
斜行（第2次）	077
搂膝（第2次）	077
拗步（第2次）	077
掩手肱拳（第1次）	078
金刚捣碓（第3次）	079
撇身拳	080
青龙出水	082
双推掌	083
肘底看拳	084
倒卷肱（第1次）	086
白鹅亮翅（第2次）	091
斜行（第3次）	091
闪通背（第1次）	092
掩手肱拳（第2次）	094
六封四闭（第2次）	095
单鞭（第2次）	095
并步云手（第1次）	096
高探马（第1次）	097
右擦脚	099
左擦脚	102
左蹬一跟	103
前趟拗步	106
击地捶	107
踢二起	108
护心拳	
.....	109
护心拳	
.....	109
护心拳	109
旋风脚	111
右蹬一跟	113
掩手肱拳（第3次）	114
小擒打	115
旋风脚	111
右蹬一跟	113
掩手肱拳（第3次）	114
小擒打	115
抱头推山	
.....	117
抱头推山	117
六封四闭（第3次）	118
单鞭（第3次）	118

《从零开始学太极》

前招 119
后招 119
野马分鬃 120
六封四闭（第4次） 121
单鞭（第4次） 122
玉女穿梭 123
懒扎衣（第2次） 124
六封四闭（第5次） 124
单鞭（第5次） 124
插步云手（重复3次） 125
摆脚踏岔 127
金鸡独立 128
倒卷肱（第2次） 129
白鹅亮翅（第3次） 129
斜行（第4次） 129
闪通背（第2次） 129
掩手肱拳（第4次） 129
六封四闭（第6次） 129
单鞭（第6次） 130
并步云手（第2次） 130
高探马（第2次） 130
十字脚 130
指裆锤 132
猿猴探果 133
单鞭（第7次） 134
雀地龙 135
上步七星 16
下步跨肱 17
转身双摆莲 18
当头炮 139
金刚捣碓（第4次） 140
收势 140
张东武老师太极心得 141

《从零开始学太极》

精彩短评

1、老师赠送的.张东武是她的师傅 :)

《从零开始学太极》

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