

# 《陈式太极拳十三式》

## 图书基本信息

书名：《陈式太极拳十三式》

13位ISBN编号：9787500921653

10位ISBN编号：7500921659

出版时间：2003-1

出版社：人民体育出版社

作者：陈正雷

页数：92

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](http://www.tushu111.com)

# 《陈式太极拳十三式》

## 内容概要

太极拳是在中华民族博大精深的传统文化中孕育、产生和发展起来的一种拳术，在我国有着广泛和深厚的群众基础。特别是太极拳的修身养性、强身健体和祛病延年的功效，吸引了千千万万的爱好者，并通过习练而从中获益。

在现代社会经济高速发展的快节奏生活中，太极拳运动更有着不可低估的价值，它有利于练习者养成良好的生活习惯，增强自信，增进健康，缓解各种压力，建立良好的人际关系，从而提高生活质量。为此，我社特邀目前国内太极拳六大门派的重要代表人物和传人编写了这套简化太极拳十三式丛书。本着简便、易行、有效的原则，这套丛书在保持了传统套路的练习方法和练功要求的基础上，对传统套路的练习方法和练功要求的基础上，对传统套路顺序的安排进行了精心选编，选取了传统套路中有代表性的动作，既合理科学，又简便易学，并缩短了整个套路的练习时间，便于学练者掌握和练习。

# 《陈式太极拳十三式》

## 作者简介

陈正雷，1949年生，河南省温县陈家沟陈氏十九世人，大专学历，陈氏太极拳第十一代嫡系传人，中国当代“十大武术名师”之一，现任河南省武术协会副主席。出生于武术世家，8岁开始习艺，师承伯父陈照丕研练家传陈氏太极拳，后再承堂叔陈照奎深造。平日练功刻苦勤奋，功夫深厚纯正，理论研究颇具造诣，人称“太极金刚”。70年代以来，多次获省武术运动会太极拳、剑、推手比赛冠军。蝉联两届全国太极拳大赛冠军，获得两届全国武术比赛特邀表演奖和观摩交流“金狮奖”。传拳授20余年，弟子众多，遍及祖国各地，其中在全国和国际比赛中获金牌者达35人次。1981年后，多次参与国际武术文化交流活动，历访日本、美国、马来西亚、玻利尼西亚、法国、瑞士、意大利及台湾、香港等区，讲学授艺，直接受教者逾万人，可谓桃李满天下，被国内外五十多个武术和太极拳组织聘为顾问、名誉主席、名誉会长等职。理论研究成果丰硕，有多篇论文发表于全国各大武术杂志，他的著作：《陈氏太极拳、械汇宗》一、二、三册，《中国陈氏太极拳》教课书和《陈氏太极拳养生功》以及电视教学系列影片，广泛发行于国内外。1992年被编入《中国人物年鉴》，1994年第三届国际太极拳年会评为太极拳大师，1995年国家体委命名为“全国十大武术名师”。历任陈家沟太极拳学校校长，平顶山太极、少林武术研习院院长。组建温县陈氏太极拳研究会任会长。现为河南省武术协会副秘书长。

# 《陈式太极拳十三式》

## 书籍目录

陈式太极拳概要 一、陈式太极拳的特点和动作要领 二、对身体各部位姿势的要求 三、练习步骤和方法  
陈式太极拳十三式动作图解 一、说明 二、动作名称 三、动作图解 四、连续动作演示图 五、动作路线示意图

# 《陈式太极拳十三式》

## 精彩短评

- 1、书还是可以的!
- 2、感觉上当了。

# 《陈式太极拳十三式》

## 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](http://www.tushu111.com)