

《陈式太极拳老架一路入门图解》

图书基本信息

书名：《陈式太极拳老架一路入门图解》

13位ISBN编号：9787500941873

10位ISBN编号：7500941870

出版时间：2012-2

出版社：人民体育

作者：张富香

页数：230

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

《陈式太极拳老架一路入门图解》

内容概要

张富香所写的《陈式太极拳老架一路入门图解》系统地用图解的方式，对陈式太极拳老架一路中的基本动作、缠丝劲法和套路招式等进行了详尽的描述。《陈式太极拳老架一路入门图解》其最大特点，就是用文字引路，图示说话，视频传授，做到了图文视共进，使读者易学、易仿、易懂、易会，是太极拳爱好者不可多得的良师益友，也是太极拳培训的最佳教材。

《陈式太极拳老架一路入门图解》

作者简介

张富香，女，汉族，1967年出生于太极拳的发祥地——河南省温县，是陈式太极拳第十二代传人、国家一级裁判员、一级教练员、一级社会体育指导员；国际太极拳传播大使；中国太极拳优秀人才；中国武术协会会员；中国武术五段。任温县太极武术馆副校长兼教练员；陈家沟太极拳推广中心教练员；陈家沟太极拳功夫学校教练员。

她做事执著，酷爱太极。利用太极拳发祥地的优势条件，在各位太极大师们的精心指点和其勤学苦练的动力支配下，刻苦钻研太极拳理论、习练太极拳各路技艺；熟练掌握了太极拳的各种拳、械套路，屡次在太极拳的重大比赛中频频获奖；多次担任河南省武术比赛和温县太极拳、剑、推手锦标赛的裁判工作，是太极之乡崛起的新一代巾帼新秀，被誉为“太极女杰”。

多年来，在太极拳非物质文化遗产的影响下，她奔波于全国各地，义务为大家传拳授艺，被各级体育主管部门评为先进个人和先进工作者，多次被邀请到机关、单位和企业担任太极拳教练员，桃李满天下。

《陈式太极拳老架一路入门图解》

书籍目录

前言第一章 陈式太极拳的特点第二章 手法步法与腿法图解 第一节 手型与手法图解 第二节 太极八法详解 第三节 步型步法图解 第四节 腿法图解 第五节 眼法详解第三章 缠丝劲 第一节 上肢缠丝 第二节 下肢缠丝第四章 老架一路动作图解 第一式 起势 第二式 金刚捣碓 第三式 懒扎衣 第四式 六封四闭 第五式 单鞭 第六式 金刚捣碓 第七式 白鹤亮翅 第八式 斜行 第九式 搂膝 第十式 拗步 第十一式 斜行 第十二式 搂膝 第十三式 拗步 第十四式 掩手肱拳 第十五式 金刚捣碓 第十六式 庇身拳 第十七式 青龙出水 第十八式 双推手 第十九式 肘底拳 第二十式 倒卷肱 第二十一式 白鹤亮翅 第二十二式 斜行 第二十三式 闪通背 第二十四式 掩手肱拳 第二十五式 六封四闭 第二十六式 单鞭 第二十七式 云手 第二十八式 高探马 第二十九式 右擦脚 第三十式 左擦脚 第三十一式 左蹬一根 第三十二式 前趟拗步 第三十三式 击地捶 第三十四式 踢二起 第三十五式 护心拳 第三十六式 旋风脚 第三十七式 右蹬一根 第三十八式 掩手肱拳 第三十九式 小擒打 第四十式 抱头推山 第四十一式 六封四闭 第四十二式 单鞭 第四十三式 前招 第四十四式 后招 第四十五式 野马分鬃 第四十六式 六封四闭 第四十七式 单鞭 第四十八式 玉女穿梭 第四十九式 懒扎衣 第五十式 六封四闭 第五十一式 单鞭 第五十二式 云手 第五十三式 摆脚踏叉 第五十四式 金鸡独立 第五十五式 倒卷肱 第五十六式 白鹤亮翅 第五十七式 斜行 第五十八式 闪通背 第五十九式 掩手肱拳 第六十式 六封四闭第六十一式 鞭 第六十二式 云手 第六十三式 高探马 第六十四式 十字脚 第六十五式 指裆捶 第六十六式 白猿献果 第六十七式 单鞭 第六十八式 雀地龙 第六十九式 上步七星 第七十式 下步跨虎 第七十一式 转身摆莲 第七十二式 当头炮 第七十三式 金刚捣碓 第七十四式 收势

《陈式太极拳老架一路入门图解》

精彩短评

- 1、书和碟都不错！曼好的，顶了
- 2、凑合吧，赠的DVD讲解的还不如网上下载的详细，个人还是比较喜欢男士教学
- 3、书上的图简单了些，图中没有运动路线，看起来很吃力。所幸配了光盘。但能在图中加上运动线路应该会更好，更容易看容易学。
- 4、我还没有入门，今天刚收到，但光盘放了5分钟，就放不出来。我是一名初学者，就为了光盘买的书，能不能给换一张。
- 5、帮朋友买的，他觉得满意
- 6、别人推荐买的，应该是很不错的，希望锻炼一下身体好
- 7、这书不怎么样.浪费了
- 8、初学松柔，松需要很长时间，柔就勉强可以模仿。
- 9、期望对自己的身体有帮助

《陈式太极拳老架一路入门图解》

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