

《老架一路》

图书基本信息

书名：《老架一路》

13位ISBN编号：9787500933007

10位ISBN编号：7500933002

出版时间：2008-7

出版社：人民体育出版社

作者：马国相

页数：223

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

《老架一路》

内容概要

《老架一路》是陈式太极功夫系列之1中的第一本。陈式太极功夫体系包含拳理、内功、拳术、推手、散手、长短器械等。本套书将重点介绍陈式徒手太极功夫，包括功理、内功、拳法、推手、散手等，全书分四册，基本遵从于陈氏传统家学，文字力求简洁易懂，既可作为初学教材，又可作为陈式太极功夫的传承资料。

《老架一路》

作者简介

马国相，出生于中医世家，陈式太极拳十二代传人，职业太极拳家。

《老架一路》

书籍目录

第一章 陈式太极功夫概论第一节 陈式太极功夫的源流及特点一、陈家沟的历史二、陈式太极功夫的起源与发展三、陈式太极功夫体系的构成四、陈式太极功夫的衍变五、陈式太极功夫的特点第二节 陈式太极功夫的修炼程序一、师承二、学架三、调架四、推手五、散手六、辅助功第三节 陈式太极功夫的修炼要领一、头部要领二、躯干要领三、上肢要领四、下肢要领第二章 陈式太极内功第一节 动功(缠丝功)第二节 静功一、坐功二、桩功第三节 练功要领及注意事项一、练功要领二、注意事项第三章 陈式太极功夫层次的界定第四章 陈式太极老架一路第一节 陈式太极老架一路的特点第二节 陈式太极老架一路基本手型和步型一、手型二、步型第三节 陈式太极老架一路拳谱第四节 陈式太极老架一路动作图解第五章 陈家沟古典拳论释义第一节 《拳经总歌》释义第二节 《太极拳十大要论》释义

《老架一路》

编辑推荐

《老架一路》由人民体育出版社出版。

《老架一路》

精彩短评

- 1、需要老师指点此书~
- 2、马老师还是挺严谨的，动作也很标准，不过要说阅读快感的话，陈鑫的太极拳图说是最好的，而且建议读文言版的。马老师这本书，不算厚，内容比较简明比市面上大多数太极拳的书还是要实在一些了！
- 3、比书店便宜很多，老爸很满意！
- 4、图示上有身手运动轨迹的标记，不同于其他套路类书籍的分家的动作。很适合初学者，配上视频学就更容易了。
- 5、一个为太极拳二真心奋斗付出的人写的东西，真的不错！

《老架一路》

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