

# 《陈式太极拳标准壹路81式》

## 图书基本信息

书名：《陈式太极拳标准壹路81式》

13位ISBN编号：9787546400983

10位ISBN编号：7546400988

出版时间：1970-1

出版社：郭传光 成都时代出版社 (2010-01出版)

作者：郭传光

页数：137

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)

# 《陈式太极拳标准壹路81式》

## 前言

我国传统太极拳历史悠久、流传广泛，发展至今，已形成五大主要派别：陈式太极拳、杨式太极拳、孙式太极拳、吴式太极拳和武式太极拳。其中，明末清初河南温县陈家沟的第九世陈王廷（1600～1680）始创的“陈式太极拳”，世代相传，名手辈出，誉满天下。陈氏第十七世陈发科被称为“太极第一人”，洪均生先生1930年拜陈发科先生为师习拳，秉承陈发科先生技艺，武德颇具师风，创“陈式洪派太极拳”。洪派太极有着“怎样练就怎样用、怎样用就怎样练”的特点，它以螺旋缠丝劲为主，以公转与自转的巧妙结合来展现太极拳的阴阳理法，符合宇宙运动以及人们生活劳动用力的规律，富有很强的技击性，定一门集拳、功、法、养于一体的优秀实用拳学。陈式洪派太极壹路81式拳，是太极大师洪均生先生在陈发科师祖传授的基础之上，经一二十多年的钻研验证，结合陈式传统老架、吸收其他拳种精华进行的一次新的发展与创造，也是太极大师洪均生先生积半生所得的武学思想精华。陈式洪派太极壹路81式，攻中有防、化中有打、引中有进、阴阳相济，一招一式都是陈式洪派太极拳最具代表性的套路。本书系统而详细地介绍了洪式太极拳壹路81式拳法，由陈式洪派太极拳第四代传人郭传光老师演示。

# 《陈式太极拳标准壹路81式》

## 内容概要

《陈式太极拳标准壹路81式》内容简介：陈式洪派太极壹路81式拳，是太极大师洪均生先生在陈发科师祖传授的基础之上，经一二十多年的钻研验证，结合陈式传统老架、吸收其他拳种精华进行的一次新的发展与创造，也是太极大师洪均生先生积半生所得的武学思想精华。陈式洪派太极壹路81式，攻中有防、化中有打、引中有进、阴阳相济，一招一式都是陈式洪派太极拳最具代表性的套路。

# 《陈式太极拳标准壹路81式》

## 作者简介

郭伟光，毕业于专业体育学院武术专业，陈式（洪派）太极拳（洪式太极拳）第四代传人，国琼级散打、武术裁判。APCC“精武杯”推手冠军。中医经络高级理疗师，自在养生馆创始人。

# 《陈式太极拳标准壹路81式》

## 书籍目录

壹·陈式【洪派】太极拳陈式太极实用拳法一、陈式【洪派】太极拳的历史渊源与发展过程一代宗师洪均生对太极拳的贡献 二、陈式【洪派】太极拳三字经(洪均生) 三、陈式【洪派】太极拳标准壹路81式的风格特点贰·陈式【洪派】太极拳标准壹路81式\_一基础入门技法一、基础拳法 捶手肘捶下捶手肘捶 击地捶护心拳指裆捶背折靠猿猴献果 当门炮二、基础腿法 双摆莲腿跌岔旋风脚退步双震脚十字摆莲脚插脚蹬脚三、基本功练习 单手划太极圈：正太极圈、反太极圈、太极球双手划太极圈：正太极圈、反太极圈、正反太极圈静态揉球功叁·陈式【洪派】太极拳标准壹路81式一拳谱第一段预备式、金刚捣碓、拦擦衣、六封四闭、单鞭第二段左转身捣碓 白鹤亮翅搂膝拗步初收斜行拗步再收前蹬拗步捶手肘捶右转身捣碓第三段十字手、庇身捶、背折靠、下捶手捶、双推手、三换掌、肘底捶、倒卷肱、白鹤亮翅、搂膝拗步、闪通背、进步捶手肘捶、退进步拦擦衣、六封四闭、单鞭第四段 上云手、高探马、右插脚、左插脚、左转身蹬脚、前蹬拗步、击地捶、二起脚、护心拳、旋风脚、右转身蹬、脚捶手肘、捶小擒打、抱头推山、三换掌单鞭第五段前招、后招、野马分鬃、左转身六封四闭、单鞭、退步双震脚、玉女穿梭、拦擦衣、六封四闭、单鞭第六段中云手、双摆莲脚、跌岔、左金鸡独立、右金鸡独立、倒卷肱、左进步挤、顺拦肘、白鹤亮翅、搂膝拗步、闪通背进、步捶手肘、捶进退步、拦擦衣、单鞭第七段下云手、高探马、十字摆莲、脚指裆捶、猿猴献果、六封四闭、单鞭第八段穿地龙、上步骑、退步跨虎、转身双摆莲脚、当门炮、左转身捣碓附录一、陈式【洪派】太极拳标准壹路功用歌诀二、陈式【洪派】太极拳壹路步法路线展开图

# 《陈式太极拳标准壹路81式》

## 章节摘录

插图：陈式太极拳是历代陈式太极拳专家们继承先辈的实践成果，汲取各家精华，发展提炼而成的武术瑰宝。陈氏世传太极拳法至陈发科（字福生），1928年陈发科应邀赴京授徒，名震京师武林，门下弟子众多，被尊为“太极一人”。陈发科对陈式太极拳研究既细且深，教拳循循善诱，阐明哲学原理，讲求科学方法，是陈式太极拳承前启后的一代宗师。太极名家洪均生是陈发科的徒弟，他根据技击的需要，在汲取陈式太极拳与其他各种武术流派精华的基础上，进行了有机的加工，形成了一个新的支流陈式洪派太极拳。陈式洪派太极拳既不是练原套路走偏、走错或没学会原套路而妄加篡改，也不是对原招式动作的妄加增减，而是根据陈式太极拳的基本原理和规律对原来正确练法进行有机提炼、改造。现在，洪均生先生的太极拳拳理、拳法已在国内外广泛流传，开花结果，成为中华太极史上的又一朵奇葩。

# 《陈式太极拳标准壹路81式》

## 编辑推荐

《陈式太极拳标准壹路81式》：中华国术正宗绝学汲取上古传统太极拳法精髓一代宗师诠释标准武学·经典陈式一洪派一太极拳标准壹路81式系洪均生先生在陈发科公传授的陈式太极拳老架的基础上，经30年的钻研、试验，加入实战技法改编而成一招一式都是陈式一洪派一太极拳武学要诀，开中华太极众多武学之先河，集拳、功、法、养于一体，外示处女之秀，内含金刚之坚。解构陈式一洪派一太极拳的独特魅力，基础功法逐一细致展示，眼法，身法，步法，手法，缠法，推手，配合，双重，懂劲；技术精要详细点拨。基础掌法，基础腿法，基本功练习；详析详解，带你快速入门。标准套路，连贯招式，全程演绎，一气呵成，套路结构与技术特点解析，各式动作分解演练，习练各阶段功力精进要诀。陈式（洪派）太极第四代正宗传人郭传光倾力打造，全程教解。从基础功法、基本功练习，到标准套路，详尽演练，逐一细致展示，地道的招式、功法演练，将太极古法的精要原汁原味呈现出来，并为你现场点拨招式精要。汲取上古传统太极拳法精髓，一代宗师诠释开学经典，陈式（洪派）太极拳第四代传人郭传光倾力教授正宗功法。外示处女之秀，内含金刚之坚。刚柔并济，大开大合，奔腾雄壮，集拳，功，法，养于一体，招工精要全程解说。一气呵成。地道演练，原味呈现古法精要，全国推手冠军倾囊相授，权威演绎，细致解教功法精髓。敬告，本图书及光碟之唯一著作权人中映良品文化传播有限公司，仅授权本图书及光碟组成之全部内容（包括其声音）在家庭内使用。家庭使用权之定义为未经著作权人书面正式授权禁止在俱乐部、会所、餐厅、游览车、客车、医院、酒店、图书馆、学校、户外传播设施以及各类互互联网并与其性质相近场所使用本节目内容，任何未经授权之盗录、复制、剪辑、公开展示、出售、出租、出借以及任何交易、公开演出、公开散布、公开播放或提供点播全部或者其中之任何部分皆严格禁止，任何前述行为皆须承担刑事及民事责任。如需正式取得相关授权，应与唯一著作权人中映良品文化传播有限公司联络。

# 《陈式太极拳标准壹路81式》

## 精彩短评

- 1、陈式太极拳标准壹路81式（附DVD光盘1张）
- 2、好东西，方便，方便
- 3、非常不错国术经典
- 4、很到位，很清晰



# 《陈式太极拳标准壹路81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)