

《陈式太极拳》

图书基本信息

书名：《陈式太极拳》

13位ISBN编号：9787040258318

10位ISBN编号：7040258315

出版时间：2009-9

出版社：高等教育

作者：国家体育总局武术研究院

页数：178

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》

内容概要

本书是《中国武术段位制》陈式太极拳段位技术教程，由国家体育总局武术研究院组编，中国武术协会审定，围绕陈式太极拳段位技术考评内容和标准编写。主要内容包括陈式太极拳该书和一至六段段位技术的基本形态、单练套路、对大套路和拆招技法。

本书是大众习练陈式太极拳，考取国家武术段位的规定考试用书，还可作为高等学校武术专业教材、大中小学武术教师培训教材和各级各类武术馆校教学用书。

《陈式太极拳》

书籍目录

第一章 陈式太极拳概述 第一节 陈式太极拳的历史沿革 第二节 陈式太极拳的基本技法 一、对人体静型技法的要求 二、对人体动态技法的要求 三、对整体运动技法的要求 四、对攻防技法的要求
第二章 陈式太极拳段位技术图解 第一节 陈式太极拳一段技术图解 一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招 第二节 陈式太极拳二段技术图解 一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招 第三节 陈式太极拳三段技术图解 一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招 第四节 陈式太极拳四段技术图解 一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招 第五节 陈式太极拳五段技术图解 一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招 第六节 陈式太极拳六段技术图解 一、基本形态 二、单练套路 三、对打套路 四、拆招附录

《陈式太极拳》

章节摘录

插图：

《陈式太极拳》

编辑推荐

《陈式太极拳》：中国武术段位制系列教程

《陈式太极拳》

精彩短评

- 1、书本身的质量没得说，但买回来就后悔了。是外行领导内行的体制产物，为了所谓的推广而推广。陈氏老架新架就行了，弄那么多没意思的干嘛？而且关于技击的太笼统和格式化了.....
- 2、发货迅速，书质量正品，很好。
- 3、商品质量好，物流速度快，很满意。
- 4、中国武术段位系列教程比较实用，我很喜欢！谢谢！
- 5、很不错的教材，看得出来是很认真的制作出来的，如果有耐心有毅力跟着学一定对身体好。不愧是国家体育总局武术研究院出的，感觉就像拿到了武林秘籍！武侠小说中的武林秘籍总是能够在江湖上引起腥风血雨，到了现代有一大群武林高手，一起研究出最科学的学习办法，精心制作出书籍，生怕人们看不懂还拍出DVD，只要几十元就能得到，这要是被古代武林中人知道恐怕要疯了！哈哈
- 6、不错，视频清晰，书本印刷好
- 7、书已经拿到了，看了几天，印刷和纸张都挺不错的，下次还会光临
- 8、送货出了问题，周转了很长时间才到货，书外观还有破损，倒是不影响看内容，就是买的新书感觉不舒服.....
- 9、这本书内容详细，光盘讲解清晰
- 10、不错，非常满意，内容充实，好书
- 11、标准，值得买，至少可以做参考
- 12、书是正品行货 挺好的。。
- 13、书质量很好，内容很好！商品描述准确，值得购买。缺点就是物流配送慢了点。

《陈式太极拳》

精彩书评

1、陈式太极拳的基本身型是“上悬下沉，中节舒松”的状态。要求做到虚领顶劲，躯干正直，腰腹沉实，裆口圆活。头顶上领，似有一绳悬住百会穴。身型端正，脊柱竖直，有挺拔之势。腰劲下贯，小腹充实，则力量充沛。开胯屈膝，裆口呈圆，腿上力量才能向上传递。人体在这种上悬下沉作用下，被对拉拔长，肩、肘、腕、脊柱、髋、胯、踝等关节都要撑开，胸腹部亦随之宽舒，中节各部就能灵活运转。这种状态能全身放松、节节贯串，气贯于梢，增加肌肉的弹性力与爆发力。能使下桩沉稳，利于发劲。同时，构成螺旋的基准轴线，使百会至尾椎形成中轴，构成躯干自转、肢体公转的轴心。

《陈式太极拳》

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