

<<陈式太极拳老架>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳老架>>

13位ISBN编号：9787534935565

10位ISBN编号：7534935563

出版时间：2007-1

出版时间：河南科学技术出版社

作者：王西安

页数：339

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：<http://www.tushu007.com>

## <<陈式太极拳老架>>

### 内容概要

王西安先生是河南温县陈家沟人，陈式太极拳第19代传人，国内外知名的陈式太极拳大师。

他在本书中首次公开了许多秘不外传的练拳诀窍和实战技巧。

本书主要包括以下内容：陈式太极拳的发展简史及其演变；陈式太极拳二三原理；陈式太极拳的十大理论；陈式太极拳的十大要领；陈式太极拳的基础知识；陈式太极拳老架一路图解；陈式太极拳老架二路图解；陈式太极拳金刚捣碓攻防动作图解等。

为便于读者学练陈式太极拳，全书配有插图683幅。

本书是广大陈式太极拳爱好者练拳强身的良师益友。

## <<陈式太极拳老架>>

### 作者简介

王西安，温县陈家沟人，陈式太极拳第十九代人，国家武术高级教练，一级裁判员。

他的功夫具有迅、猛、灵、脆、闪惊弹的特点。

演练套路似行云流水，连绵起伏，舒展大方，形神兼备。

他曾经连续四次参加河南省武术比赛均获第一名，1982年参加北京全国首届太极拳推手赛荣获第一名

## <<陈式太极拳老架>>

### 书籍目录

第一章 概述 一、陈氏始祖历史推源 二、陈家沟历史推源 三、陈式太极拳的起源 四、陈式太极拳的理论来源 五、陈式太极拳发展简史及其演高精尖第二章 陈式太极拳三三原理 一、招熟阶段明劲的训练方法 二、懂劲阶段间劲的训练方法 三、神明阶段灵劲的训练方法第三章 陈式太极拳十大理论 一、太极拳论 二、太极精论 三、太极气论 四、太极神论 五、太极心论 六、太极意论 七、太极理论 八、太极情论 九、太极招论 十、太极性论第四章 陈式太极拳十大要领 一、虚灵顶劲 二、含胸塌腰 三、松腰养气 四、分清虚实 五、沉肩坠肘 六、以意行气 七、上下相随 八、内外相合 九、招势相连 十、动中求静第五章 陈式太极拳的基础知识 一、手法要领 二、掌法要领 三、拳法要领 四、肘法要领 五、眼法要领 六、身法要领 七、脚法要领 八、步法要领 九、步型要领 十、跳跃要领第六章 陈式太极拳老架一路图解第七章 陈式太极拳老架二路图解第八章 陈式太极拳金刚捣碓攻防动作图解附录

<<陈式太极拳老架>>

章节摘录

插图

## <<陈式太极拳老架>>

### 编辑推荐

《陈式太极拳老架》王西安先生是河南温县陈家沟人，陈式太极拳第19代传人，国内外知名的陈式太极拳大师。

<<陈式太极拳老架>>

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:<http://www.tushu007.com>