

<<陈式太极拳、剑>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳、剑>>

13位ISBN编号：9787564401795

10位ISBN编号：7564401796

出版时间：2009-7

出版时间：北京体育大学出版社

作者：阚桂香

页数：471

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、剑>>

内容概要

中国太极拳传世经典——《陈式太极拳、剑》一书是由北京体育大学武术教授、中国武术八段、北京市陈式太极拳研究会创始人之一阚桂香教授主编、撰写的一部传世经典之作。

这部著作内容丰富，脉络清楚，图文并茂。

陈式太极拳的源流发展、功理功法、技击特点、生理学观察及健身养生等内容都是阚桂香教授多年向名家学习，潜心研究、科学实践的成果。

这部著作最大限度地收集整理了传统及当代的陈式太极拳、剑功法套路，堪称陈式太极拳、剑之大全，传世之经典、武学之精品。

早在北京体育大学工作时，阚桂香教授就得益于太极拳前辈名家陈发科之高徒田秀臣师傅亲传，她多年刻苦研练，尤对陈式太极拳、剑颇有造诣，在继承传统技术、风格特点基础上，创编了《陈式简化太极拳剑36》、《陈式太极拳竞赛套路》、《42式太极剑教与学》等20余部著作，并亲赴日本、澳大利亚、瑞士、美国、挪威、法国、新加坡等多个国家及台湾、香港地区教学太极拳，深受国内外武术爱好者的好评，为中国太极拳走向世界作出了的贡献。

<<陈式太极拳、剑>>

作者简介

阚桂香，女，1940年7月6日生于河南省祁仪镇。

教授，硕士研究生导师。

中国共产党党员。

中国武术八段，1965年北京体育学院武术本科毕业。

国家级武术裁判，北京市陈式太极拳研究会创始人之一。

曾任北京市武协委员、北京市陈式太极拳研究会副秘书长。

曾多次承担国家体育总

<<陈式太极拳、剑>>

书籍目录

第一章 我的武术梦 第一节 梦的实现 第二节 尚武拼搏 第三节 弘扬太极，造福人民 第四节 影视教学普人间第二章 陈式太极拳概论 第一节 陈式太极拳源流与发展 第二节 陈式太极拳的技术特点及功理功法 第三节 陈式太极拳功法对中老年人生理生化影响 第四节 太极拳运动的特点与养生保健 第五节 五式太极拳竞赛套路演练的生理学观察 第六节 练好太极拳，构筑和谐社会生活 第七节 “太极拳好”之我见 第八节 陈式太极拳练拳歌诀第三章 陈式太极拳剑学练 第一节 陈式太极拳“五功八法十三势” 第二节 36式陈式太极拳 第三节 陈式太极拳传统一路 第四节 陈式太极拳传统二路 第五节 陈式太极拳竞赛套路 第六节 36式陈式太极剑 第七节 陈式太极剑——传统套路简化套路

<<陈式太极拳、剑>>

章节摘录

第一章 我的武术梦 第一节 梦的实现 1940年，在河南省唐河县的一个小村镇——祁仪镇的半间破土房里，妈妈生下了我，因镇子里的土地都被大地主所占有，我家地无一垅，屋无一间，靠爸爸妈妈在镇子街头摆饭摊卖糊辣汤换钱度日。

我有一个姐姐整天没早没晚地帮家干活。

我年幼，家人没时间照管我，每天我就和邻居的小孩们拿着小板凳到一位老爷爷家听他讲故事，讲的都是武侠轶事。

那些侠客怎样上山学艺，练就了一身本领，下山行侠作义，来无踪去无影，见义勇为、偷富济贫、抱打不平，他们都是英雄好汉，尽给人们做好事。

那时，我听得着了迷，冬天下大雪，脚冻得肿胀穿不上鞋。

可晚上照旧去老爷爷家，听讲武侠故事。

幼小的心灵中充满了幻想，等我长大了一定练武，做一个为人民做好事的武艺高强的狭义之人。

夜里做梦，都在蹿房越脊，飞檐走壁，一股白烟腾空飞起，独来独往，天下无敌……

二、实现武术梦 少年时，爱运动，每逢节日，就和邻居女孩子一起参加镇子里跑旱船、踩高跷、耍霸王鞭等活动。

练得身体灵活协调，同时也养成了胆大、直爽的性格。

上中学时，喜欢体育，如田径、球类，都参加过县级运动会及联赛。

高中毕业，1960年考入了北京体育学院，分配到体操武术系，先学体操专业，后选副项“‘武术普修课’”，经过一年半武术课的学练，在全院武术普修课技术比赛中，我的拳术、器械都获第一名，还获得全能第一。

<<陈式太极拳、剑>>

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>