# <<陈式太极基础22式>>

#### 图书基本信息

书名: <<陈式太极基础22式>>

13位ISBN编号:9787807055761

10位ISBN编号: 7807055766

出版时间:2007-10

出版时间:成都时代

作者:马畅

页数:111

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

# <<陈式太极基础22式>>

#### 内容概要

太极拳是一门真正融"道"与"术"为一体的拳种,太极拳的拳理主要发展自北宋周敦颐《太极图》中"至大无极,生生不息"的思想,而其招式中"以柔克刚"、"后发制人"、"四两拨千斤"等思想则都承继自庄子、老子以来的道家思想,少有例外。

在中国的太极拳界有这样一位以"招式精准,细节到位"著称的青年才俊——马畅,她随手而发的一招半式,都标准如示范动作,再挑剔的裁判也都赞叹不已。

本书就是由马畅编著、亲身示范的陈式太极基础22式。

# <<陈式太极基础22式>>

#### 作者简介

马畅,女,毕业于北京体育大学。

全国武术太极拳锦标赛冠军,国家武英级运动员(健将),国家一级武术裁判、国家一级健身指导员

陈式太极拳第十三代传人。

自幼随父马国相习练武术、太极拳。

多次参加省、市、国家、国际举行的武术、太极拳竞赛,共获金牌20多枚。

现为马国相太极武馆馆长兼总教练。

曾出演功夫电影《东方狮王》(饰演邓晨晖),发表武术论文多篇。

## <<陈式太极基础22式>>

#### 书籍目录

第一章"由道至武,至大无极"的太极拳 【一】由道至武的太极拳 【二】太极正宗——陈式太极 (一)陈式太极六大拳术特点 (二)陈式太极 拳 【三】陈式太极拳的拳术特点和练功要领 九大练功要领 【四】太极之用——强其体魄,养其性情第二章 陈式太极拳功法入门 【一】太极拳 (一)抱拳礼 (二)鞠躬礼 【二】太极拳站桩功 (一)浑圆桩 的礼仪 (二)搂 (三)升降桩 (四)开合桩 【三】太极拳的基本手型与步型 (一)手型 ) 步型第三章 陈式太极拳简易22式拳谱 第一式:起势 第二式:金刚捣碓 第三式:懒扎衣 第 四式:六封四闭 第五式:单鞭 第六式:双推掌 第七式:三换掌 第八式:中盘 第九式:前招 第十式:后招 第十一式:右野马分鬃 第十二式:左野马分鬃 第十三式:左金鸡独立 第十四 式:右金鸡独立 第十五式:倒卷肱 第十六式:白鹤亮翅 第十七式:白蛇吐信 第十八式:掩手 肱拳 第十九式:猿猴献果 第二十式:当头炮 第二十一式:金刚捣碓 第二十二式:收势附录: 鉴赏太极拳

# <<陈式太极基础22式>>

### 章节摘录

版权页:插图:

## <<陈式太极基础22式>>

#### 编辑推荐

《陈式太极基础22式(修订版)》:陈式太极基础22式,全国武术太极拳锦标冠军马畅示教,太极名门金牌高娣,陈式太极第十三代正宗传人,传承四百年的太极正宗,中国功夫中习练人数最多的古老拳种,中国武术协会审定的陈式太极拳入门标准套路,健身与技击一体,心性共劲力齐增,刚健柔美、武舞兼备,技术顾问:马国相(中国太极十大名师之一)。

国际传媒集团携手太极名家打造的专业影像,陈式太极拳首选入门读物,太极全国冠军示范教学,高清晰度彩图 / 影像展示,详细分解动作练习与指导+全套标准演练(多角度展现)。

陈式简易二十二式太极拳,是在陈式传统太极拳(老架、新架)基础上提炼出来的简化套路,是专门 为陈式太极拳爱好者提供的入门套路,也是传统太极拳的阶梯。

其套路结构简洁明快,易学易练,符合当今的生活节奏。

虽然动作只有二十二个,但动作特点和运动风格却保持了浓郁的传统韵味、舒展大方,圆活连贯,气势腾然。

# <<陈式太极基础22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:http://www.tushu007.com