

<<陈式太极拳五功八法十三势>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极拳五功八法十三势>>

13位ISBN编号：9787500923909

10位ISBN编号：7500923902

出版时间：2003-04-01

出版时间：人体

作者：门敢红,阚桂香

页数：197

字数：100000

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>

## <<陈式太极拳五功八法十三势>>

### 内容概要

太极拳有多种流派，内容风格各具特色，技术套路及动作难度也各有差异，陈式太极拳几乎每一个动作都是以螺旋式、抽丝式运动为核心的由内及外的圆弧运动，往复缠绕，圆转曲折、刚柔、快慢、开合、蓄发等节奏的韵街变化尤为显著，因而套路技术比较复杂，不易掌握，教学难点多，在群众性的集体教学中，训练、科研工作实践，将复杂的陈式太极拳的技术进行了解析规范，系统地构建了陈式太极拳普及与提高的教学训练程式，即五功-八法-十三势练习，通过这种科学的教学，使学员很快地掌握正确的动作要领，提高技术水平。

## <<陈式太极拳五功八法十三势>>

### 作者简介

阚桂香，北京体育大学教授，中国武术七段，国家级武术裁判。

擅长陈式太极拳，多年致力于武术教、科研，创编的陈式太极拳普及和竞赛套路在国内外的武术教学、竞赛中广泛运用，为武术太极拳运动的普及、提高及推向世界作出了贡献。

门敢红，出身于武术世家，自幼酷爱武术，毕业于北京体育大学专科武术专业，中国武术六段。

韩国明智大学硕士，国际级武术裁判，韩国太极拳武术院院长。

在中国太极拳第二名，孙式太极拳第二名；在国际太极拳武术邀请赛中，获陈式太极拳第一名，孙式太极拳第一名。

## <<陈式太极拳五功八法十三势>>

### 书籍目录

上篇 陈式太极拳健身功法 第一章 健身功法概述 第二章 陈式太极拳健身功法图解 一、无极桩 二、捣碓桩 三、缠绕桩 四、开合桩 五、滚球桩 第三章 陈式太极拳健身技法图解 一、外旋 二、内旋 三、横掌 四、云手 五、提察步 六、弧球转换步 七、碾围步 八、磨擦步下篇 陈式太极拳五功八法十三势 第四章 五功八法三势概述 第五章 陈式太极拳“基本功”练习图解 第六章 陈式太极拳“基本动作”练习图解 一、卷肱 二、云手 三、掩手肱捶 四、野马分鬃 五、金鸡独立 六、拍脚 七、揽扎衣 八、单鞭 第七章 陈式太极拳“基本套路” 一、动作名称及其分动教学口令 二、套路动作图解附录： 一、十三势行动歌 二、十三势说略 三、陈式太极拳十三势动作路线示意图

<<陈式太极拳五功八法十三势>>

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>