

<<老架一路>>

图书基本信息

书名：<<老架一路>>

13位ISBN编号：9787500933007

10位ISBN编号：7500933002

出版时间：2008-7

出版时间：人民体育出版社

作者：马国相

页数：223

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>

<<老架一路>>

内容概要

陈式太极功夫体系包含拳理、内功、拳术、推手、散手、长短器械等。本套书将重点介绍陈式徒手太极功夫，包括功理、内功、拳法、推手、散手等，全书分四册，基本遵从于陈氏传统家学，文字力求简洁易懂，既可作为初学教材，又可作为陈式太极功夫的传承资料，本书是其中的第一本。

<<老架一路>>

作者简介

马国相，出生于中医世家，陈式太极拳十二代传人，职业太极拳家。

<<老架一路>>

书籍目录

第一章 陈式太极功夫概论第一节 陈式太极功夫的源流及特点一、陈家沟的历史二、陈式太极功夫的起源与发展三、陈式太极功夫体系的构成四、陈式太极功夫的衍变五、陈式太极功夫的特点第二节 陈式太极功夫的修炼程序一、师承二、学架三、调架四、推手五、散手六、辅助功第三节 陈式太极功夫的修炼要领一、头部要领二、躯干要领三、上肢要领四、下肢要领第二章 陈式太极内功第一节 动功(缠丝功)第二节 静功一、坐功二、桩功第三节 练功要领及注意事项一、练功要领二、注意事项第三章 陈式太极功夫层次的界定第四章 陈式太极老架一路第一节 陈式太极老架一路的特点第二节 陈式太极老架一路基本手型和步型一、手型二、步型第三节 陈式太极老架一路拳谱第四节 陈式太极老架一路动作图解第五章 陈家沟古典拳论释义第一节 《拳经总歌》释义第二节 《太极拳十大要论》释义

<<老架一路>>

编辑推荐

《老架一路》由人民体育出版社出版。

<<老架一路>>

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>