

<<陈式太极国家标准56式拳>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极国家标准56式拳>>

13位ISBN编号：9787807055754

10位ISBN编号：7807055758

出版时间：2007-1

出版时间：成都时代

作者：马畅

页数：135

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>

## <<陈式太极国家标准56式拳>>

### 内容概要

陈式太极国家标准56式拳是传承400年的太极正宗，是中国功夫中习练人数最多的古老拳种。它集健身与技击一体，由道至武，由武入道，有着国家太极拳竞赛标准套路。本书详细介绍了剖析了陈式太极拳的竞赛规则，深度挖掘了竞赛动作的要领。

全国武术太极拳锦标赛冠军、太极名门、金牌高徒、陈式太极第十三代正宗传人，马畅示教。

## <<陈式太极国家标准56式拳>>

### 作者简介

太极名门，金牌高徒。

2004年全国武术太极拳锦标赛全国冠军

2003年第二届沧州国际武术节42式太极拳第一名、42式太极剑第一名 2002年河南焦作国际太极拳年会陈式太极拳第一名

2001年中国珠海国际太极拳交流大会陈式太极拳金牌、孙试太极拳金牌、42式太极剑金牌。

## <<陈式太极国家标准56式拳>>

### 书籍目录

#### 第一章 竞技太极——国家武术竞赛体系下的陈式太极

- 【一】 竞赛场上的太极拳
- 【二】 百舸争流的太极拳国家竞赛套路
- 【三】 竞技与传统并重的陈式56式太极拳竞赛套路
  - (一) 套路结构 (二) 技术特点
- 【四】 陈式太极拳56式竞赛套路习练指要
- 【五】 陈式太极拳拳理阐述
  - (一) 开合论——谈太极拳的呼吸问题
  - (二) 松活弹抖论——陈式太极拳的发劲特征之一
  - (三) 太极拳的技击作用
  - (四) 如何练习陈式太极拳的爆发力
- 【六】 陈式太极拳的基本手型与步型
  - (一) 手型(掌、拳、勾手、八字掌、顺缠、逆缠)
  - (二) 步型(弓步、虚步、仆步、独立步)

#### 第二章 图解太极——陈式太极拳56式总谱(国家规定竞赛套路)

##### 【第一段】

- 一、起势
- 二、右金刚捣碓
- 三、懒扎衣
- 四、右六封四闭
- 五、左单鞭
- 六、搬拦捶
- 七、护心捶
- 八、白鹤亮翅
- 九、斜行拗步
- 十、提收
- 十一、前趟
- 十二、右掩手肱捶
- 十三、披身捶
- 十四、背折靠
- 十五、青龙出水
- 十六、斩手
- 十七、劈架子
- 十八、翻花舞袖
- 十九、左掩手肱捶
- 二十、左六封四闭
- 二十一、右单鞭

##### 【第二段】

- 二十二、云手(向右)
- 二十三、云手(向左)
- 二十四、高探马
- 二十五、右连珠炮
- 二十六、左连珠炮
- 二十七、闪通背

##### 【第三段】

## <<陈式太极国家标准56式拳>>

- 二十八、指裆捶
- 二十九、白猿献果
- 三十、双推手
- 三十一、中盘
- 三十二、前招
- 三十三、后招
- 三十四、右野马分鬃
- 三十五、左野马分鬃
- 三十六、摆莲跌叉
- 三十七、左右金鸡独立
- 三十八、倒卷肱

### 【第四段】

- 三十九、退步压肘
  - 四十、擦脚
  - 四十一、蹬一根
  - 四十二、海底翻花
  - 四十三、击地捶
  - 四十四、翻身二起
  - 四十五、双震脚
  - 四十六、蹬脚
  - 四十七、玉女穿梭
  - 四十八、顺鸾肘
  - 四十九、裹鞭炮
  - 五十、雀地龙
  - 五十一、上步七星
  - 五十二、退步跨虎
  - 五十三、转身摆莲
  - 五十四、当头炮
  - 五十五、左金刚捣碓五十六、收势
- 第三章 筑基太极——陈式太极拳习练入门

### 【一】太极拳的礼仪

- (一)抱拳礼
- (二)鞠躬礼

### 【二】陈式太极拳入门10问

附录1：中华武术太极拳之大事迹Taichi Boxing Memorabilia

附录2：陈式太极拳竞赛套路动作路线示意图

## &lt;&lt;陈式太极国家标准56式拳&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：二、技术特点 在陈式太极拳竞赛套路练习中，应注意以下特点：1.动作缠绕，曲折连贯 每个动作都是以螺旋式、抽丝式的运动为核心的由内及外的圆转运动。外形主要表现为：上肢在空间做不同大小、不同形式的圆弧运动，同时上肢自身还要做螺丝形的旋转进退动作（如云手，两臂在体前交互向外绕圈的同时，身体还要做内、外旋的转动）。上肢在做圆弧缠绕运动的同时，全身上下都在和谐地进行着或大或小、或明或暗的圆弧动作的配合。加之动作往复之间有“折叠”手法，所以使得动作更加圆活曲折。在整套太极拳各动作之间的衔接处，不可有明显的停顿，一些技术手法，如“续换”“折叠”等，是一种劲力的顿挫变换和动作衔接方式，而不是动作的停顿、断续。套路中有一些发劲动作，如“掩手肱捶”，在蓄发之后也不应停顿，而应借发劲反弹之势，松柔地衔接下一动作。这样刚柔相济、快慢相间，充分地体现了这个拳种有节奏的连续运动的特征，并不违背太极拳运动连绵不断、节节贯穿的技术原则。

2.腰为主宰，以身带臂 腰是上体和下肢转动的关键，对全身动作的变化、调整重心的稳定，对推动劲力达到肢体远端，都起着主要作用。太极拳的内劲运转，是通过腰脊来带动的，腰力运用得当，可加强发力、提高发力速度。从用力顺序来讲，做上肢动作时，力要起于腰、行于肩、通于臂、达于手；做下肢动作时，腰催动胯、行于膝、达于脚。俗语说：“掌腕肘和肩、背腰胯膝脚，周身九节劲，节上腰中发。”太极拳的虚实变换，关键在于腰侧肌的收缩。左腰侧肌收缩时，左腰侧和左腿为实，右腰侧和右腿为虚。反之亦然。以身带臂，在动作中的体现是：腰胯领先，带动两臂做极为缠绕曲折的进退、屈伸等各种圆弧运动。如在做“金刚捣碓”动作时，身体向左、向右回转，带动两臂、两手做由小到大的内外旋转、左右缠绕运动。下肢动作，左脚向左前方擦出后，腰胯领先，使身体向前移动，带动两臂弧形运转，向前做右虚步撩掌，而后完成金刚捣碓动作。几乎陈式太极拳的每个动作，起承转合，处处都在体现腰为主宰的运动特点。

3.对称协调，圆满灵活 在演练陈式太极拳竞赛套路的全部过程中，都要具有“意欲向上，必先寓下；意欲向左，必先向右；前去之中，必有后撑；对拉拔长，曲中求直”的相吸相系的动作意向。

## <<陈式太极国家标准56式拳>>

### 编辑推荐

《陈式太极国家标准56式拳(修订版)》集健身与技击一体，由道至武，由武入道，有着国家太极拳竞赛标准套路。

<<陈式太极国家标准56式拳>>

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>