

<<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——陈式太极拳 【三】陈式太极拳的拳术特点和练功要领 (一)陈式太极六大拳术特点 (二)陈式太极九大练功要领 【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】太极拳的礼仪 (一)抱拳礼 (二)鞠躬礼 【二】太极拳站桩功 (一)浑圆桩 (二)搂气桩 (三)升降桩 (四)开合桩 【三】太极拳的基本手型与步型 (一)手型 (二)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赛冠军马畅示教，太极名门金牌高徒，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>