

<<陈式太极精要13式>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极精要13式>>

13位ISBN编号：9787807058021

10位ISBN编号：7807058021

出版时间：2008-10

出版时间：成都时代

作者：程克锦

页数：89

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>

<<陈式太极精要13式>>

前言

中国武术源自于人的技击自卫术，自其诞生之日起，技击功能就一直是它的主要功能，直到冷兵器时代结束，历朝历代都不乏以技击作为生存手段的人。

从春秋战国时代的游侠剑客，至唐宋明清各朝代战场争雄的名将，直到近代保镖护院的镖师教头，技击才能都是其个人价值的主要体现。

而且，不仅在中国，世界其他国家的武术，如拳击、角力、击剑、柔道、泰拳、自由搏击、剑道、合气道、桑勃等，也都是以技击为最主要功能。

当然，随着火器时代的来临，武术的技击功能在弱化，而健身、养性、娱乐等功能更受社会大众追捧，这也是目前社会发展的必然结果。

但在任何时候，技击才是武术的主导功能，凡是不以技击功能为主旨的功法，都不能称为武术，如八段锦、五禽戏等功法，其肢体运动不是以技击攻防为主旨，而是以健身养生为目的，这种功法就只能属于健身功法，不是武术，而对于以技击攻防为主旨，只是附带有健身功能的，如太极拳，则仍属于武术范畴。

陈式太极属于武术的一种，从陈王廷创立之日起，陈式太极就名家辈出，陈王廷、陈长兴、陈清萍、陈鑫、陈发科等都是一代宗师，技击水平也非常高。

因他们很少与人交手，外界对他们的技击实力总有怀疑。

<<陈式太极精要13式>>

内容概要

威力无比的技击防身功夫“陈式太极精要13式”是陈式太极拳套路中实用技击招式组成的精华。自太极拳诞生起，其核心功用本就是一种防身技击术，古代太极名家亦是凭借太极拳看似轻柔舒缓实则威力无比的超强技击能力而名扬四海，也使太极拳被发展传承。

本书所包含的核心招法系根据传奇的民族英雄一代太极宗师陈发科的技击功法资料，并精考历代名家套路和论述选编而成，每一招式都是陈式太极拳最具代表性的技击技法，而这13式招法组合起来，则正好能完整地体现出陈式太极拳原有的技击功用和风貌。

本书是太极拳爱好者必学的基础，可尽快掌握陈式太极拳的精髓，亦是提升功法水平，晋阶上乘的最佳教材；又可作为简洁实用、威力无比的技击防身功夫。

国际专业影像传媒携手中华太极名家倾力打造，中国最高品质的陈式太极拳专著，一招一式精彩示范，攻防技巧全真解说，全程全景超清拍摄！

<<陈式太极精要13式>>

作者简介

程克锦，陈式太极拳名家、中国武术七段。

传统陈式太极拳第四代正宗传人，毕业于南京医学院，自幼习武，曾任中国人体生命科学研究会理事、上海国际气功研究会副研究员，并发表全国高等学院运动医学论文多篇。

香港陈式太极拳科学研究会会长、总监，多次荣获全港武术

<<陈式太极精要13式>>

书籍目录

第一张 长江大海势不绝——陈式太极的技击 一、技击——陈式太极的攻防精粹 二、意力相融、势不可挡——从四大要素看陈式太极的技击 三、机敏灵活、扬长避短——太极拳的六大技击秘诀 四、练好太极拳技击必须破除的六大误区第二章 立如平准活似轮——精要13式的技击训练 一、陈式太极技击基本功的训练步骤 二、精要13式的练习要领 三、精要13式的手型与步型第三章 式式存心揆用意——陈式太极精要13式动作要领及攻防精粹 第一式 起势 第二式 兽头式 第三式 旋风脚 第四式 蹬一根 第五式 海底翻花 第六式 掩手肱捶 第七式 背折靠 第八式 青龙出水 第九式 劈架子 第十式 倒卷肱 第十一式 退步压肘 第十二式 野马分鬃 第十三式 云手陈式太极拳的发力练习陈式太极拳内功桩法 一、滚球桩 二、开合桩 三、捣碓桩 四、熊形桩 五、气沉丹田法 六、平圆推磨法 七、二龙戏珠桩

<<陈式太极精要13式>>

章节摘录

插图：第一章 长江大海势不绝——陈式太极的技击一、技击——陈式太极的攻防精粹武术起源于人与人、人与猛兽之间的格斗，自武术诞生起，技击就一直是它的灵魂。

太极拳作为武术的一种，在这一点上也毫不例外。

为当代武术史家公认的太极拳创始人——明末的陈王廷，其创编太极拳的最初目的，就完全是为了技击。

陈王廷创编太极拳，吸取了当时各家拳术之长，而吸取最多的则是明代名将戚继光从十六家拳法中弃粗取精、总结而成的《拳经》，《拳经》三十二势中有二十九势被陈式太极吸收。

而戚继光作为一名杰出的将领，他所编的《拳经》自然主要是用于指导士兵在战场争雄，技击目标先于其他，而陈式太极大量吸收《拳经》之长，当然也直接承继了《拳经》对技击特性的强调。

陈式太极从其他各派吸收的“散手”、“短打”、“擒拿法”（金刚十八拿法）等等，也同样是吸收了这些拳术的技击特性。

陈王廷的《拳经总歌》一向被视为太极拳的拳理之本。

《拳经总歌》共22句，除最后两句外，其余都在讲技击，完全可以称得上是对古代技击术（跌、打、拿、踢）的一次总结，也是对技击和防御的战略和战术的系统论述。

而陈王廷为创编太极拳引入的太极哲学和经络体系，其实也主要是为技击目的服务的，只不过，太极哲学包含的“柔能胜刚”、“四两拨千斤”等哲理不是普通的拳理，而是一种更高层次的拳理，因此其技击特性很容易被一般人所忽视。

但就陈王廷而言，他引入这些理论，其本意是为了创造一种技击功能更强的拳术。

而从太极拳最早被称作“长拳”、“十三势”或“绵拳”，都可以看出太极理论的被引入，在一开始是有偶然性的。

在陈王廷的那个时代，健身并不是习练武术的主要目的，也很难有人会想着要去创造一种被后世特别看重的“哲学拳术”。

<<陈式太极精要13式>>

编辑推荐

《陈式太极精要13式》由成都时代出版社出版。

<<陈式太极精要13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>