

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.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】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

《陈式太极国家标准56式拳》

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》

精彩短评

- 1、很好的一部书，发货速度快
- 2、给老爸买的，说挺实用
- 3、不错的商品，质量好，物流给力
- 4、很好的 速度也很快的
- 5、东西还好就物价高快递还行能低点更好
- 6、图文并茂，值得拥有，可惜没有拳术走势的线路。
- 7、看起来还可以，以后练了就知道好不好！
- 8、很好，很不错，，，，，，，，，
- 9、东西还行那个
- 10、新手入门的一本好书啊 正版全新
- 11、还没有来得及看，等以后看了补齐
- 12、功夫好不好不说了，要学好，还是得去精武会
- 13、纪念和学习！

《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:www.tushu000.com