

# 《陈式太极拳技击法》

## 图书基本信息

书名：《陈式太极拳技击法》

13位ISBN编号：9787500913252

10位ISBN编号：7500913257

出版时间：1997-1

出版社：人民体育出版社

作者：马虹

页数：280

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](http://www.tushu000.com)

# 《陈式太极拳技击法》

## 内容概要

《陈式太极拳技击法》是作者继《陈氏太极拳体用全书》、《陈氏太极拳拳理阐微》问世以来的第三部专著。至此，作者对陈式太极拳的拳谱、拳理、拳法，进行了比较系统、比较全面的整理和阐发。

《陈式太极拳技击法》一书，系作者根据当年其先师、陈式太极拳一代宗师陈照奎先生拆拳秘授此拳用法时的原始记录，整理出版的一部专门介绍传统套路(一路83式，二路71式)实战用法的著作。该书图文并茂，文笔流畅，非常细腻而生动地介绍了陈式太极拳一招一式、乃至每个动作的技击含义。此书的出版，对揭示传统太极拳的武术本质，恢复太极拳的武术风格，弘扬太极拳的技击功能，会起到相当重要的作用。

# 《陈式太极拳技击法》

## 作者简介

马虹(1927——)，原名郭毓，河北深州市前磨头镇人。石家庄政协副主席。陈式太极拳第11代传人，现任河北省石家庄市政协副主席、石家庄陈式太极拳研究会会长、河南温县国际太极学年会组委会副秘书长。1994年被国际太极拳年会评审委员会评为全国当代13名太极学大师之一。1948年毕业于华北联大中文系，长期从事教育、写作和编辑工作，是个典型的文人雅士。五十年代任机关秘书，整天加班加点，几乎每年都有三十多万字的文字起草任务，繁重的脑力劳动累垮了他的身体。起初是神经衰弱，夜不成眠，随之是头痛、胃痛、肾炎、关节炎、过敏性鼻炎接踵而来，本来瘦小的身材，一下子驼背、勾腰、腿软，打壶开水上三楼也得中间喘气定息，多方求医问诊，皆不奏效。

# 《陈式太极拳技击法》

## 书籍目录

上编 陈式太极拳第一路技击法 第一式 预备式 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 第二金刚捣碓 第七式 斜行 第八式 白鹤亮翅 第九式 初收 第十式 前蹬拗步  
第十一式 第二斜行 第十二式 再收 第十三式 第二前蹬拗步 第十四式 掩手肱锤 第十五式 十字手  
第十六式 第三金刚捣碓 第十七式 庇身锤（含背折靠） 第十八式 青龙出水 第十九式 双推掌 第二  
十式 三换掌 第二十一式 肘底锤 第二十二式 便卷肱 第二十三式 退步压肘 第二十四式 中盘 第二  
十五式 中盘 第二十六式 斜行 第二十七式 闪通背 第二十八式 掩手肱锤 第二十九式 大六封四闭  
第三十式 单鞭 第三十一式 运手 第三十二式 高探马 第三十三式 右擦脚 第三十四式 左擦脚 第三  
十五式 左蹬 .....下编 陈式太极拳第二路（炮锤）技击法

# 《陈式太极拳技击法》

章节摘录

插图

# 《陈式太极拳技击法》

## 编辑推荐

《陈式太极拳技击法》由人民体育出版社出版。

# 《陈式太极拳技击法》

## 精彩短评

- 1、本人未练过太极拳，慕作者之名买的，凭经验认为有一定作用，但要练习，还需找真人的老师教学，这本书我准备作为辅导参考书了。
- 2、陈式太极拳内功心法（附DVD）
- 3、打算还是去报个班先
- 4、收到书就马上看了。很好呢。
- 5、这本书很好!武术的本质还是离不开挤击!还是要学习技击
- 6、陈式太极拳技击法
- 7、个人觉得写得还是比较全面，若是细致研究还可以，但看书费力，如果要学拳建议看视频吧
- 8、国术去技击化，如同中医不参与临床，国人忘根了。  
这书配上马虹的视频看起来好些。  
权且收了，备下以防真失传时，一窥。
- 9、一本好书，蕴涵着丰富的知识和美好的情感
- 10、很不错的网购
- 11、怎么觉得作者像宝宝
- 12、我觉得陈氏太极拳技击法非常好，是本好书。
- 13、多是帮助理解拳架用的一时短打类动作，没有内功的支撑，没什么太大意义，是若是太极拳真这么拧胳膊折腿的。也就不叫内家拳了
- 14、等了很久，缺货。封面有点旧，有可能旅途有点劳损吧，还没给老爸，希望他喜欢，因为书店已经缺货了，才到网上买的。
- 15、很好的一本实战书

# 《陈式太极拳技击法》

## 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](http://www.tushu000.com)