

《陈式太极剑传统五十七式》

图书基本信息

书名：《陈式太极剑传统五十七式》

13位ISBN编号：9787508483108

10位ISBN编号：7508483103

出版时间：2011-1

出版社：水利水电出版社

作者：田京苗

页数：136

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

《陈式太极剑传统五十七式》

内容概要

《陈式太极剑传统五十七式》是太极拳套路中短器械的一种，套路布局合理，剑法清晰，以刺、劈、撩、挂、点、抹、扛、架、扫、截、扎、推、化等剑法，并结合太极拳舒展大方的身法，灵活稳重的步法，忽刚忽柔、忽隐忽现，沾粘连随，腾闪折空的变化，真正体现出陈式太极剑以身运剑、连绵不断、缠绕回旋、蓄发相变、刚柔相济、快慢相间的特点，以及沾粘不散、无孔不入、虚笼诈诱、变化莫测、屈伸往来，刚劲有力的技击技法。练习陈式太极单剑，需在练好拳架的基础上进行，这样才能做到以意导气，以气摧身，劲贯剑梢，周身一致，圆转自然。

长期习练不仅可以起到强魄健体的效果，而且可以使人心旷神怡，得道艺术美的享受。

《陈式太极剑传统五十七式》

作者简介

田京苗，大学毕业，现任北京市武术协会北京陈式太极研究会常务理事，陈式太极拳第十九代传人，北京陈式太极拳第三代传人，国家级教练，中国武术六段位。

田京苗从20世纪70年代初开始学习杨式太极拳，并多次获得北京市武术比赛的冠军。同期在西城区月坛公园辅导站担任教练员工作，五年后师从于我国著名拳师雷慕尼先生门下，专门学习和钻研传统陈式太极拳、剑，曾在1984年北京市武术比赛中获得传统陈式太极剑第一名。

田京苗在雷慕尼老师的细心调教下尽得真传，精通传统陈式太极拳一路、二路、三十三式拳及传统陈式太极剑、陈式太极推手和陈式大捋等诸多技艺，数十年如一日苦练不辍。至今弟子遍及美国、英国、德国、法国、日本、意大利、荷兰、澳大利亚、西班牙、马来西亚、韩国，以及中国香港、台湾等地。其弟子在国内、国际武术比赛中多次获得奖牌，特别是2005年国际武术比赛和2007年国际武术比赛的金牌、银牌得主均是田京苗老师的韩国学生。

《陈式太极剑传统五十七式》

书籍目录

前言

太极剑与优化生命概述

第一章 太极剑概述

一 陈式太极单剑

二 太极剑剑法要求

第二章 图解陈式太极剑

第一段

一 预备式

二 丹凤朝阳

三 仙人指路

四 叶底藏花

五 魁星提斗

六 哪吒深海

七 青龙出水

八 左右护膝

九 小闭门式

十 青龙出水

第二段

十一 转身轮劈

十二 回头冲刺

十三 斜飞青云

十四 大鹏展翅

十五 凤凰点头

十六 拨草寻蛇

十七 金鸡独立

十八 哪吒深海

十九 缩身盖拦

二十 古树盘根

第三段

二十一 饿虎扑食

二十二 乌龙摆尾

二十三 双肱倒捻

二十四 野马跳涧

二十五 白蛇?信

二十六 二龙戏珠

二十七 钟馗仗剑

二十八 罗汉降龙

二十九 黑熊翻背

三十 燕子衔泥

第四段

第五段

第六段

第三章 太极剑路线图

《陈式太极剑传统五十七式》

章节摘录

版权页：插图：

《陈式太极剑传统五十七式》

编辑推荐

《陈式太极剑传统五十七式》：北京市武术协会，北京陈式太极拳研究会副秘书长国家级教练中国武术七段位著名拳师雷慕尼嫡传陈式太极拳第十九传人北京市陈式太极拳第三代传人。

《陈式太极剑传统五十七式》

精彩短评

- 1、东西很快，质量也行
- 2、老太婆了，凑合吧，不觉得是传人。
- 3、翻了一下，觉得不错，挺详细的。

《陈式太极剑传统五十七式》

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：www.tushu000.com