

# 《陈氏太极拳七十四式》

## 图书基本信息

书名：《陈氏太极拳七十四式》

13位ISBN编号：9787537737180

10位ISBN编号：7537737185

出版时间：2011-1

出版社：山西科技

作者：刘云香

页数：300

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)

# 《陈氏太极拳七十四式》

## 内容概要

《陈氏太极拳七十四式(中英文对照)》是古老的拳种。从陈王延起,陈氏世代传习太极拳,经过几百年的反复实践,不断总结经验,逐渐形成了近代广为流传的陈氏太极拳老架一、二路拳套路。陈氏太极拳把武术中的协调动作(手、眼、身、步法)同导引、吐纳术有机地结合起来,使之成为整体的、内外统一的内功拳运动,起到了强身健体、防身自卫两方面的作用,深受人们的喜爱。

《陈氏太极拳七十四式(中英文对照)》为老架一路和推手的合编,是编者刘云香根据恩师陈石山先生早年亲传,再结合多年对拳论的体悟,与同门师妹陈洁共同研究整理编写。

# 《陈氏太极拳七十四式》

## 作者简介

刘云香，女，1963年生。现任太原市武术协会云翔武馆馆长、太原市云翔武校校长、太原市武术协会委员、太原市武术协会青少年研究会常务副主席、太原市万柏林武术协会副主席。从小喜欢各种体育运动。1969年开始学习长拳、剑。后拜陈式太极拳第十二代传人陈石山先生为师。系统学习陈氏太极拳的拳理拳法、老架二路推手及刀枪剑术。1987随师在太原理工大学授拳，而后在各大职业院校及厂矿企业教授学员，被太原理工大学武术文化交流协会、太原科技大学武术协会特聘为名誉会长。陈式太极拳顾问、教练。1989年随师到陈家沟得到陈立清、陈正雷老前辈的指点。1990年应邀在山西电视台“五彩缤纷”栏目表演陈式太极拳，受到好评。2003年成立了陈式太极拳研究鑫云翔辅导站。2006年成立了太原市武术协会云翔武馆，2009年经太原市体育局批准成立了太原市云翔武术学校。培养的学员在省、市武术比赛中名列前茅。2007年，代表太原市参加山西省“孝义楼东俊安杯”第六届农运会武术比赛。获得太极拳金牌。2008年，带领学员参加中国第十一届国际太极拳比赛，荣获两金、四银、六铜及集体第六名。2009年8月，带领学员参加山西省武术馆校第十届比赛，荣获两个第一名、三个第二名、两个第三名。

# 《陈氏太极拳七十四式》

## 书籍目录

第一章 陈氏太极拳的特点 第二章 陈氏太极拳老架一路 第一式 起式 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 金刚捣碓 第七式 白鹤亮翅 第八式 斜行 第九式 搂膝 第十式 拗步 第十一式 斜行 第十二式 搂膝 第十三式 拗步 第十四式 掩手肱拳 第十五式 金刚捣碓 第十六式 撇身捶(背折靠) 第十七式 青龙出水 第十八式 双推手(三换掌) 第十九式 肘底捶 第二十式 倒卷肱 第二十一式 白鹤亮翅 第二十二式 斜行 第二十三式 闪通背 第二十四式 掩手肱拳 第二十五式 六封四闭 第二十六式 单鞭 第二十七式 云手 第二十八式 高探马 第二十九式 右擦脚 第三十式 左擦脚 第三十一式 左蹬一跟 第三十二式 上三步 第三十三式 击地捶 第三十四式 踢二起 第三十五式 护心拳 第三十六式 旋风脚 第三十七式 右蹬一跟 第三十八式 掩手肱拳 第三十九式 小擒打 第四十式 抱头推山 第四十一式 六封四闭 第四十二式 单鞭 第四十三式 前招 第四十四式 后招 第四十五式 野马分鬃 第四十六式 六封四闭 第四十七式 单鞭(双震脚) 第四十八式 玉女穿梭 第四十九式 懒扎衣 第五十式 六封四闭 第五十一式 单鞭 第五十二式 云手 第五十三式 摆脚跌 第五十四式 金鸡独立(左右) 第五十五式 倒卷肱 第五十六式 白鹤亮翅 第五十七式 斜行 第五十八式 闪通背 第五十九式 掩手肱拳 第六十式 六封四闭 第六十一式 单鞭 第六十二式 云手 第六十三式 高探卫 第六十四式 十字脚 第六十五式 指裆捶 第六十六式 白猿献果 第六十七式 单鞭 第六十八式 雀地龙 第六十九式 上步七星 第七十式 下步跨肱 第七十一式 转身摆莲 第七十二式 当头炮 第七十三式 金刚捣碓 第七十四式 收式 第三章 陈氏太极拳推手

## 《陈氏太极拳七十四式》

### 章节摘录

版权页：（1） Turn the upper body to the right slightly and sink it. Shift the weight to the left leg. Turn the upper body to the left. Following the turn of the body, swing the toes of the left foot to the left slightly. Meanwhile, the left palm first twists outward, then inward to the chest, palm facing down, fingers pointing to the right; the right palm twists outward and falls down, passing the abdomen, to form an arch with the left palm in front of the chest, palm facing the upper left, fingers pointing to the lower front. At the same time, place the right foot a bit ahead of left foot, the ball of the right foot touching the ground. Eyes look to the right front ( Figure 2-328 ) .

# 《陈氏太极拳七十四式》

## 编辑推荐

《陈氏太极拳七十四式(中英文对照)》：国术丛书·第13辑。

# 《陈氏太极拳七十四式》

## 精彩短评

- 1、真的不错，书是正版，支持。再接再厉。
- 2、挺好的，看了一下，英文翻译的算是Ok了
- 3、书的质量很好，图片清晰，作者根据多年的教学经验描述每一个招式，语言通俗易懂又不失专业性，是太极拳爱好者的理想选择

# 《陈氏太极拳七十四式》

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