

# 《正宗陈氏太极拳实战绝技》

## 图书基本信息

书名：《正宗陈氏太极拳实战绝技》

13位ISBN编号：9787538177572

10位ISBN编号：7538177574

出版时间：2013-1

出版社：陈斌 辽宁科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：陈斌

页数：190

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)

# 《正宗陈氏太极拳实战绝技》

## 内容概要

《正宗陈氏太极拳实战绝技》中陈氏太极拳：人人都可以学的功夫；拥有《正宗陈氏太极拳实战绝技》，你也可以成为正宗陈氏太极拳传人！“借力打力”、“四两拨千斤”，陈氏太极拳是否真的有如此神奇的技击作用？它又是如何“以慢打快”、“以静制动”？全国武术太极拳锦标赛冠军。陈氏二十世。陈氏太极拳第十二代嫡宗传人，“太极少帅”陈斌结合现代物理学、力学全面解析陈氏太极拳实战绝技。“引进落空”、“以柔克刚”、“守中、打中、护中”理论详解；“掘、挤、按、探、捌、肘、靠”八大劲法解析；“懒扎衣”、“单鞭”、“金刚捣碓”、“野马分鬃”等。

# 《正宗陈氏太极拳实战绝技》

## 作者简介

陈斌，1979年出生于河南省温县陈家沟，为陈氏二十世、陈氏太极拳第十二代嫡宗传人。自五岁开始师从父亲陈正雷大师练习家传拳术至今，功架纯正，拳械纯熟，对武术理论及相关传统文化有着深刻的认识。现任河南陈正雷太极文化有限公司总经理、陈家沟太极拳馆执行馆长兼主教练、河南省陈氏太极拳协会副秘书长、香港陈氏太极拳总会副主席、清华大学体育经济与法律研究中心特聘研究员。1996年8月，于第四届河南省温县国际太极拳年会中获成年男子组陈氏太极拳第二名；少年男子组陈氏太极拳、剑第一名。1998年开始正式受教太极拳。同年5月，在河南省“武协杯”传统武术交流大赛中夺得男子陈氏太极拳冠军；同年8月在第五届温县国际太极拳年会中获男子组陈氏太极拳、剑两项一等奖。2001年4月，在“云台山杯”河南省太极拳、剑、推手锦标赛中获男子组传统陈氏太极拳、剑及56式三项冠军。2002年至今，多次率陈家沟太极拳馆代表队参加全国及国际太极拳各大赛事，均取得优异成绩。2003年10月，组织并参与了第十八届世界客属恳亲大会开幕式太极拳表演。2004年4月，策划、组织并直接参与了河南洛阳牡丹花会开幕式上创下吉尼斯纪录的三万人太极大演练活动。2004年10月，策划、组织及参与首届世界传统武术节开幕式上的大型太极方阵表演，并在赛事期间代表河南省队参赛，取得一金一银的优异成绩。陈斌是将太极拳文化积极地向全世界传播的大使。1999—2001年在英国留学期间，就将陈氏太极之花遍撒英伦。近年来，多次应邀赴英、法、德、西班牙、韩国、日本、香港等国家和地区传授正统陈氏太极拳。在国内，他在北京市、天津市、重庆市、吉林省、山东省、河南省、湖南省、江苏省、江西省、广东省等数十个省、直辖市传拳授艺，仅在郑州地区，跟随他练习过太极拳的爱好者就达千人以上。陈斌教学态度认真负责、诲人不倦，教学方式活泼新颖、因人而异。他为人处事爽朗热情、以诚待人，所到之处，深受广大太极拳爱好者的喜爱和好评，被大家亲切地称为“太极少帅”。作为新一代太极传人，陈斌同时接受了中西文化的熏陶，和父辈相比，他对太极文化的发展前景有着独到的认识和见解。《中华武术》等权威武术杂志多次刊登其文章。2004年10月，他的《太极拳亟待做成大产业》一文入选“首届世界传统武术节论文研讨会”。经过长达8年的笔耕、拍摄，2012年在中国大陆正式出版发行《零基础学正宗陈氏太极拳》、《正宗陈氏太极拳养生功》、《正宗陈氏太极拳实战绝技》系列图书及DVD音像制品，向太极拳爱好者传授最纯粹、最正宗的陈氏太极拳。

# 《正宗陈氏太极拳实战绝技》

## 书籍目录

第一章太极圣地陈家沟，传承传统太极拳 第一节陈氏太极拳的源流、发展及演变（一）陈家沟的由来（二）陈氏太极拳的起源（三）陈氏太极拳的传承（四）陈氏太极拳的发展（五）尘埃落定的太极拳发源地 第二节陈家沟流传的故事（一）陈卜：独闯县衙救贫女（二）陈王廷：引经据典编创太极拳（三）陈所乐：太行山上斗“双狼”（四）陈敬柏：显露武艺“盖山东”（五）陈公兆：耄耋老人斗“疯”牛（六）陈有本：自成一脉创新架（七）陈长兴：打破门规传艺杨露禅（八）陈清平：赵堡传拳出新派（九）陈耕耘：保镖除恶立碑相传（十）陈仲牲、陈季牲：兄弟齐心斗“大头”（十一）陈鑫：毕生心血录拳谱（十二）陈照丕：暮年授徒太极拳后继有人（十三）陈照奎：刻苦练拳培育新人 第二章陈氏太极拳的拳法特点及原理 第一节“原汁原味”陈氏太极拳（一）武术与导引、吐纳相结合（二）武术和中医经络学说相结合（三）博采诸家武术之长（四）创造了双人推手、双人黏枪和八杆对练（五）创立了太极拳理论 第二节陈氏太极拳养生为本、技击为魂（一）陈氏太极拳之内意功法（二）陈氏太极拳之外形功法 第三节陈氏太极拳技击与老子哲学（一）太极拳技击与老子哲学：以柔克刚（二）太极拳技击与老子哲学：引进落空（三）太极拳技击与老子哲学：舍己从人 第三章修炼陈氏太极拳的要求与方法 第一节陈氏太极拳对身体各部位的要求（一）头颈部（二）躯干部（三）上肢部（四）下肢部 第二节练习陈氏太极拳的步骤及方法（一）基本功训练（二）套路训练（三）推手训练（四）自行修炼 第四章陈氏太极拳实战绝技实录 第一节太极拳八大发劲演练 / 070（一）棚劲图解（二）履劲图解（三）挤劲图解（四）按劲图解（五）採劲图解（六）捋劲图解（七）肘劲图解（八）靠劲图解 第二节陈氏太极拳技击套路：新架二路 / 087（一）预备势（二）金刚捣碓（三）懒扎衣（四）六封四闭（五）单鞭（六）搬拦肘（七）护心捶（八）拗步斜行（九）煞腰压肘拳（十）井拦直入（十一）风扫梅花（十二）金刚捣碓（十三）撇身捶（十四）斩手（十五）翻花舞袖（十六）掩手肱捶（十七）飞步腰拦肘（十八）云手（前三）（十九）云手（后三）（二十）高探马（二十一）连珠炮（二十二）倒骑麟（二十三）白蛇吐信（二十四）海底翻花（二十五）掩手肱捶（二十六）左裹鞭炮（二十七）右裹鞭炮（二十八）兽头势（二十九）劈架子（三十）翻花舞袖（三十一）掩手肱捶（三十二）伏虎（三十三）抹眉肱（三十四）右黄龙三搅水（三十五）左黄龙三搅水（三十六）左蹬一跟（三十七）右蹬一跟（三十八）海底翻花（三十九）掩手肱捶（四十）扫膛腿（四十一）掩手肱捶（四十二）左冲（四十三）右冲（四十四）倒插（四十五）海底翻花（四十六）掩手肱捶（四十七）夺二肱（四十八）连环炮（四十九）玉女穿梭（五十）回头当门炮（五十一）玉女穿梭（五十二）回头当门炮（五十三）腰拦肘（五十四）顺拦肘（五十五）穿心肘（五十六）窝里炮（五十七）井拦直入（五十八）风扫梅花（五十九）金刚捣碓（六十）收势 第三节太极劲法及招式的实战运用（一）右履劲破右冲拳（二）左履劲破左冲拳（三）下探劲破左直拳（四）右肩靠破右直拳（五）反背拳破直拳（六）双手下探拿破抓头（七）合手下按破抓臂（八）下探劲破鞭腿（九）接腿近身转体摔（十）接侧踹旋转摔（十一）接侧踹近身摔（十二）破抱腿摔（十三）破抱腰摔（十四）懒扎衣用法示例（十五）金刚捣碓用法示例（十六）单鞭用法示例（十七）搂膝用法示例（十八）野马分鬃的用法示例 附录 陈氏太极拳传承表

# 《正宗陈氏太极拳实战绝技》

## 章节摘录

版权页：插图：王安福使了个眼色，周围的手下立即上前抢人，在公堂之上公然对张丰拳打脚踢，但没有人敢上前帮忙。眼看张丰父女就要落入奸人之手，此时突然传来一声大喝，“放开他们！”只见一人分开众人，闯进公堂。这人身高六尺有余，怒目圆睁，身上的肌肉如铁打得一股。见到有人胆敢阻止他们的“好事”，衙役们当即抽出刀来，想给那“胆大”之人一点教训。可转眼间，众人还没看明白那位壮士用得是什么武功，周围的衙役就已经全部躺在地上哀号了。县太爷毕竟是见过世面的人，壮着胆子问那壮士想如何，只见那壮士拱手一笑道：“明人不做暗事，俺叫陈卜，欠债还钱，天经地义，不知道这笔钱可否由我来偿还？”堂下众人一听这人就是陈卜，不禁欢呼起来。大家早就听说过陈卜，其人不仅武功高强，而且为人和善，虽然迁来洪洞县不久，却好打抱不平，扶弱抑强，做了不少善事。见此情景，县太爷暗忖：来者不善，如若按王安福的想法硬逼张丰就范，此人手段厉害，势必不会罢休，况且陈卜的话句句在理。事已至此，也只好依其所言，也显得为官公正为民。陈卜从朋友手里凑齐18两银子，丢在王安福面前，拉起张丰父女一起离开了县衙大门。围观百姓无不拍手称快。陈卜大闹县衙，解救了张丰父女，县太爷一直怀恨在心。不久，恰好朝廷下旨要求移民，县太爷便急忙将陈卜圈入了迁民之列。也正因为陈卜被移民，才有了后来的陈家沟，才有了更多的关于陈氏家族的传奇故事，才有了现在流传于世界的陈氏太极拳。正所谓：“塞翁失马，焉知非福也。”

（二）陈王廷：引经据典编创太极拳据《陈氏族谱》记载，陈氏太极拳的创始人为九世祖陈王廷。他遗留下来的名为《叙怀》的长短句中这样记载道：“叹当年，披坚执锐……几次颠险，蒙恩赐。枉徒然！到而今，年老残喘，只落得《黄庭》一卷随身伴。闷来时造拳，忙来时耕田，趁余闲，教下些弟子儿孙，成龙成虎任方便……”这“闷来时造拳”中的“拳”便指的是太极拳。陈王廷天资聪颖，自幼勤奋好学，不仅深得家传武艺，而且熟读诸子百家，是个文武双全的人才。明朝末年，陈王廷以武秀才的身份参加乡试考武举。校场上。他张弓满月，一马三箭，三马九箭，射了个“凤夺巢”。所谓的“凤夺巢”，就是第一箭射中靶心后，第二箭从靶心挤出第一箭，第三箭又挤出第二箭，像鸟儿夺巢一样。

# 《正宗陈氏太极拳实战绝技》

## 编辑推荐

《正宗陈氏太极拳实战绝技》由辽宁科学技术出版社出版。

# 《正宗陈氏太极拳实战绝技》

## 精彩短评

- 1、速度挺快，包装完美，书的质量很好，是正版书。而且陈斌老师的书通俗易懂，讲得透彻，特别是太极八大劲法，讲的很详细，今天书刚到，看了一下，受益匪浅，以后要好好跟着陈斌老师的书学习，期待能得到陈老师的指导。
- 2、一共买了3本陈氏太极拳的书籍，内容很不错 讲的也很细致，配合光盘联系，持之以恒会有很大的收获！建议初学者先从那本《零基础学正宗陈氏太极拳》看起
- 3、后起之秀中秀。溶几代宗师之精华于一身。著陈式太极之经典于一书。
- 4、很好，讲解的很清楚。
- 5、陈老师讲解精辟、易懂，好书
- 6、图文并茂，比较容易明白
- 7、书的质量好，讲实战用法，劲路很清晰，让我一看就明，就要多练
- 8、太精彩了，可惜播放到一半就放不出来了，能不能换一张光盘？怎样联系呢？
- 9、本书内容详实，由浅入深，详细讲述了由来、发展和太极前辈的故事，提高了初学者对正宗陈式太极拳的兴趣，作者陈斌大师功力深厚，语言朴实，所写的内容易学易练，从身体各部位的要求，到基本功，再到套路，最后是实战。实在是一本难得的学练正宗陈式太极拳的好书！
- 10、太极拳入门必备的实用书籍。
- 11、更加准确的理解了太极八法。

# 《正宗陈氏太极拳实战绝技》

## 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)