

《陈氏太极拳》编委会

策	划	董安民					
顾	问	陈小旺					
主	编	王东武					
副	主	编	李国强	李鹤祥	王国政	赵乾杰	陈明立
编	委		吉正军	任新林	崔武装	郑文涛	魏志强
			王小贞	郑 啸	张殿魁		

目 录

陈氏太极拳新架一路	1
第一段 第一势—第十九势	3
第二段 第二十势—第四十二势	38
第三段 第四十三势—第六十势	74
第四段 第六十一势—第八十三势	96
陈氏太极单刀	127
第一段 第一势—第五势	128
第二段 第六势—第十势	135
第三段 第十一势—第十六势	139
第四段 第十七势—第二十二势	145
太极拳名家简介	153
后记	169

陈氏太极拳新架一路

陈氏太极拳新架一路是在老架一路基础上改创而成的。动作舒展大方,处处运用缠丝劲。在学习过程中要细心体会以腰为轴、节节贯穿、周身一体等技术动作要领。此套动作相对较难掌握,希望同学们认真学习,刻苦练习,坚持不懈,持之以恒,进而提高功力,起到强身健体的效果。

学习目标

- ◇ 在学习陈氏太极拳三十八势和陈氏太极拳老架一路基础上,进一步学习陈氏太极拳新架一路套路,深入理解陈氏太极拳的风格特点。
- ◇ 加深同学们的武德修养。
- ◇ 重点掌握松柔圆活、螺旋缠丝、刚柔相济、周身相随的艺术风格。培养学习太极拳的兴趣,争强学生的自信心,培养学生勇于克服困难的品质。

► 学前自我评价与思考

1. 你了解陈氏太极拳新架的特点吗?
2. 你认为学习陈氏太极拳新架一路的意义是什么?
3. 你认为进一步学习太极拳对健康有什么意义?
4. 你能否运用已有的太极拳知识去学习和理解新架太极拳?

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>