



太极拳鼻祖陈王庭及徒弟蒋发像
(1600 —1680 年)



陈家沟太极拳学校



作者在日本讲学时所摄

编 者 的 话

1

中华武术，源远流长，品种繁多，色彩纷呈。太极拳乃武术百花园中的一支奇葩，构思特异，独树一帜。以它技击和健身两方面的作用，深受人们喜爱，故逐渐得以普及推广。

陈氏太极拳，是各派太极拳的始源。几百年来世代沿袭，历久不衰，不断发展，在各式太极拳中独留其刚柔相济，快慢相间，窜蹦跳跃，松活弹抖特色，深受拳界青睐。

余自幼随伯父照丕学陈公长兴系统的老架一路、二路（炮捶）及刀、枪、剑、棍等器械，以及推手和拳术理论。1972年伯父去世后，又随堂叔父照奎学新架（叔祖发科晚年所订），一、二路和推手、擒拿等技巧，并对余加深理论性指导。余有幸跟随二位先辈学艺20余年，基本掌握各种套路、器械练法。后又与同门师兄弟共同切磋交流、探讨研究，才稍悟奥妙。

1982年，国家提出抢救中华武术，抓紧搞好武术挖掘整理工作。在此之前，陈家沟的陈鑫、陈子明、陈照丕等先辈也都相继著书立说，但均都是拳术方面的论述，理论精奥，初学者不易看懂。陈氏太极拳论、拳术套路、器械套路很需要系统地、较为通俗地整理成书，余早有此愿，惟感力不从心，迟迟不敢动笔。后在省、县体委领导的大力支持下，各界朋友的热诚鼓励下，终决心一试，遂拟出大纲，初定将全部内容分三部书出版：

第一部：

第一篇：理论部分

第二篇：陈氏太极拳一路（老架式）

第三篇：陈氏太极单剑

第四篇：陈氏太极单刀（包括实用法）

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/>