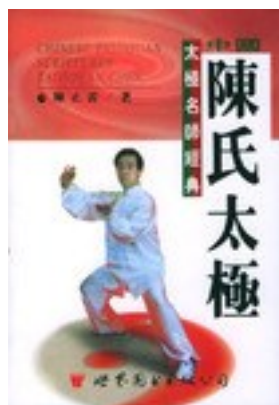


中国陈氏太极-太极名师精典



[中国陈氏太极-太极名师精典 下载链接1](#)

著者:陈正雷

出版者:世界图书出版公司北京公司

出版时间:2004-6

装帧:

isbn:9787506226264

陈芑创拳、传十九世六百年国宝。十九世陈正雷授祖传太极拳剑刀，公开导引吐纳经脉；详授缠丝螺旋技击。书中名师言传身教，自修身心裨益终身分解动作内经；披露运势用法。一书在手，尽得太极老架秘意。

作者介绍:

目录:序言

第一章 陈氏太极概要

1 太极拳的源流、发展及演变

2 陈氏太极拳的特点

3 陈氏太极拳的健身与技击作用

4 陈氏太极拳对身体各部位的要求

5 陈氏太极拳的练习步骤与方法

6 关于图解的几点说明

.....

- 第二章 陈氏太极拳老架一路
 - 1 陈氏太极拳老架一路简介
 - 2 陈氏太极拳老架一路动作名称
 - 3 陈氏太极拳一路动作图示
- 第三章 陈氏太极单剑
 - 1 陈氏太极单剑简介
 - 2
 - • • • • (收起)

[中国陈氏太极-太极名师精典_下载链接1](#)

标签

武术

评论

[中国陈氏太极-太极名师精典_下载链接1](#)

书评

[中国陈氏太极-太极名师精典_下载链接1](#)