

陈式太极国家标准56式拳



[陈式太极国家标准56式拳 下载链接1](#)

著者:马畅

出版者:成都时代

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787807055754

作者介绍:

太极名门，金牌高徒。

2004年全国武术太极拳锦标赛全国冠军

2003年第二届沧州国际武术节42式太极拳第一名、42式太极剑第一名

2002年河南焦作国际太极拳年会陈式太极拳第一名

2001年中国珠海国际太极拳交流大会陈式太极拳金牌、孙试太极拳金牌、42式太极剑金牌。

目录: 第一章

竞技太极——国家武术竞赛体系下的陈式太极 【一】 竞赛场上的太极拳 【二】 百舸争流的太极拳国家竞赛套路 【三】 竞技与传统并重的陈式56式太极拳竞赛套路 (一)套路结构

(二)技术特点 【四】 陈式太极拳56式竞赛套路习练指要 【五】 陈式太极拳拳理阐述

(一)开合论——谈太极拳的呼吸问题 (二)松活弹抖论——陈式太极拳的发劲特征之一

(三)太极拳的技击作用

(四)如何练习陈式太极拳的爆发力 【六】 陈式太极拳的基本手型与步型

(一)手型(掌、拳、勾手、八字掌、顺缠、逆缠)

(二)步型(弓步、虚步、仆步、独立步)第二章

图解太极——陈式太极拳56式总谱(国家规定竞赛套路) 【第一段】 一、起势

二、右金刚捣碓 三、懒扎衣 四、右六封四闭 五、左单鞭 六、搬拦捶 七、护心捶

八、白鹤亮翅 九、斜行拗步 十、提收 十一、前趟 十二、右掩手肱捶 十三、披身捶

十四、背折靠 十五、青龙出水 十六、斩手 十七、劈架子

十八、翻花舞袖 十九、左掩手肱捶

二十、左六封四闭 二十一、右单鞭 【第二段】 二十二、云手(向右) 二十三、云手(向左)

二十四、高探马 二十五、右连珠炮 二十六、左连珠炮

二十七、闪通背 【第三段】 二十八、指裆捶 二十九、白猿献果 三十、双推手

三十一、中盘 三十二、前招 三十三、后招 三十四、右野马分鬃

三十五、左野马分鬃 三十六、摆莲跌叉 三十七、左右金鸡独立

三十八、倒卷肱 【第四段】 三十九、退步压肘 四十、擦脚 四十一、蹬一根

四十二、海底翻花 四十三、击地捶 四十四、翻身二起 四十五、双震脚

四十六、蹬脚 四十七、玉女穿梭 四十八、顺鸾肘 四十九、裹鞭炮

五十、雀地龙 五十一、上步七星 五十二、退步跨虎 五十三、转身摆莲

五十四、当头炮 五十五、左金刚捣碓 五十六、收势 第三章

筑基太极——陈式太极拳习练入门 【一】 太极拳的礼仪(一)抱拳礼

(二)鞠躬礼 【二】 陈式太极拳入门10问附录1: 中华武术太极拳之大事迹Taichi Boxing

Memorabilia附录2: 陈式太极拳竞赛套路动作路线示意图

• • • • • [\(收起\)](#)

[陈式太极国家标准56式拳_下载链接1](#)

标签

咏春拳

养生

体育

评论

我自17年6月份在网上购买的，马畅陈式太极拳56书籍+光盘，看到马畅老师的书籍，我一个多月基本上掌握了太极拳的用意和拳理，这本书非常好，写的非常详细，一看就懂+加上光盘视频，我今生永远学习马畅老师的太极拳拳式！祝马畅老师万事顺意身，体安康！…内蒙古赤峰市阿鲁科尔沁旗～小徒天骄

[陈式太极国家标准56式拳_下载链接1](#)

书评

[陈式太极国家标准56式拳_下载链接1](#)