

作者简介



阚桂香 女 1940年7月6日生于河南省祁仪镇。教授，硕士研究生导师。中国共产党党员。中国武术八段，1965年北京体育学院武术本科毕业。国家级武术裁判，北京市陈式太极拳研究会创始人之一。曾任北京市武协委员、北京市陈式太极拳研究会副秘书长。

曾多次承担国家体育总局武术管理中心及北京体育大学举办的国际性、全国性武术太极拳教练员、运动员短训班，全国太极拳裁判员训练班的技术、理论教学。作为中国武术专家教练，多次赴日本、澳大利亚、瑞士、美国、挪威、西班牙、比利时、法国、印度尼西亚、新加坡、俄罗斯等国家，以及台湾、香港地区进行太极拳教学及裁判工作。为国内外培养了一批优秀的太极拳教练员和运动员。

著作20余本，专著10余本，代表作有《陈式36太极拳剑》、《陈式太极拳竞赛套路》、《42式太极剑教与学》、《中国武术段位制技术、理论教程》等。近年来与门惠丰教授共创东岳太极拳系列教材，并发明了多功能三节枪。

在北京体育大学工作时，得到太极拳前辈名家陈发科之高徒田秀臣师傅亲传，加之多年教学钻研，对于陈式太极拳的习练与理论造诣颇深，在继承传统技术、风格特点的基础上，创编了《陈式简化太极拳、剑36》及《陈式太极拳竞赛套路》等著作。其动作技术规范，套路编排新颖、科学，深受国内外武术爱好者好评。国内外翻译的不同语种版本也已达10余种。作者不断改革创新，丰富太极拳锻炼内容，促进全民健身，提高全民健身素养，为中华武术太极拳推向世界做出了贡献。

目 录

第 一

第一章 我的武术梦	(1)
第一节 梦的实现	(1)
第二节 尚武拼搏	(2)
第三节 弘扬太极,造福人民	(4)
第四节 影视教学普人间	(5)
第二章 陈式太极拳概论	(7)
第一节 陈式太极拳源流与发展	(7)
第二节 陈式太极拳的技术特点及功理功法	(8)
第三节 陈式太极拳功法对中老年人生理生化影响	(18)
第四节 太极拳运动的特点与养生保健	(38)
第五节 五式太极拳竞赛套路演练的生理学观察	(42)
第六节 练好太极拳,构筑和谐社会生活	(51)
第七节 “太极拳好”之我见	(53)
第八节 陈式太极拳练拳歌诀	(59)
第三章 陈式太极拳剑学练	(61)
第一节 陈式太极拳“五功八法十三势”	(61)
第二节 36 式陈式太极拳	(133)
第三节 陈式太极拳传统一路	(185)
第四节 陈式太极拳传统二路	(265)
第五节 陈式太极拳竞赛套路	(328)
第六节 36 式陈式太极剑	(402)
第七节 陈式太极剑——传统套路简化套路	(436)