

陈氏太极实用拳法

· 张联恩著 ·



济南出版社

责任编辑 张所建

封面设计 张联恩

封面制作 左晓东



ISBN 7-80629-914-9



9 787806 299142 >

ISBN 7-80629-914-9

(上、下册) 定价: 59.00 元

陈氏太极实用拳法

上 册

张联恩 著

此书已申报五项国家专利，张联恩先生首次详释陈氏太极拳实战秘笈，是一本不尚玄虚、开宗明义、绝古超今的太极拳拳法著作。

济 南 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

陈氏太极实用拳法 / 张联恩著. — 济南: 济南出版社,
2003.7

ISBN 7-80629-914-9

I .陈... II .张... III .太极拳, 陈式
IV .G852.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 064781 号

责任编辑 张所建

封面设计 张联恩

出版发行 济南出版社 邮 编: 250001

地 址 济南市经七路 251 号

印 刷 山东新华印刷厂潍坊厂

版 次 2003 年 8 月第 1 版

印 次 2003 年 8 月第 1 次印刷

规 格 889 × 1194mm 1/32 24.375 印张
1981 幅插图 245 千字

印 数 1-10000 册

定 价 59.00 元 (上、下册)



悠悠太极一线牵 绵绵缠丝两端缘
同舞之谊亦难断 岁岁年年续新篇

著者 张联思

咨询电话：0531-5160109
0531-7978715

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

《陈氏太极实用拳法》拳理拳法标志图



标志图图案涵义

阴阳相对相等的图腾，开宗明义地标志着这套拳理、拳法的“原”、“本”、“根”，使这套拳理、拳法无处不遵循着图腾标志中的哲学道理。阴阳相对等的拳法动作和功力，是这套拳理、拳法的统帅和灵魂。

图腾外围的一周红色，像一轮旭日升腾天际，寓意着这套拳理、拳法的前途一片光明与希望，会给人们的健康养生带来身心双修的效果；红色又是恩师洪公姓氏的谐音，寓意着这套拳理、拳法的承缘。

金龙是我们中华民族的象征，寓意着这套拳理、拳法是龙的传人发明的，同时又在不断地完善着；金龙左右开列各抱阴阳，又寓意着这套拳理、拳法男性、女性均可练习。

标志上方是这套拳理、拳法的中文冠名，示明了这套拳理、拳法的渊源和拳法动作的作用。下方是这套拳理、拳法的英文冠名，寓意着中华民族的经典文化，是属于世界全人类的。



右：恩師洪公均生先生
左：著者



右：恩師洪公均生先生
左：恩師陳豫俠先生
中：著者



著者跟国家体委、山东省体委老领导们及武坛精英们在一起
(后排左一是著者)



著者跟山东省省委、省体委老领导们及武坛精英们在一起
(照片最左侧是著者)



著者访名师之一 左起：李经梧、李天骥、著者



左起：陈正雷、李经梧、著者



著者跟部分太极拳传人在一起。左起：郝丽娜、李和曾、郝家俊、孙剑云、孙宝亨、著者、洪均生、王培生、杨振铎、冯志强、陈小旺

左起：马岳良、傅钟文、著者

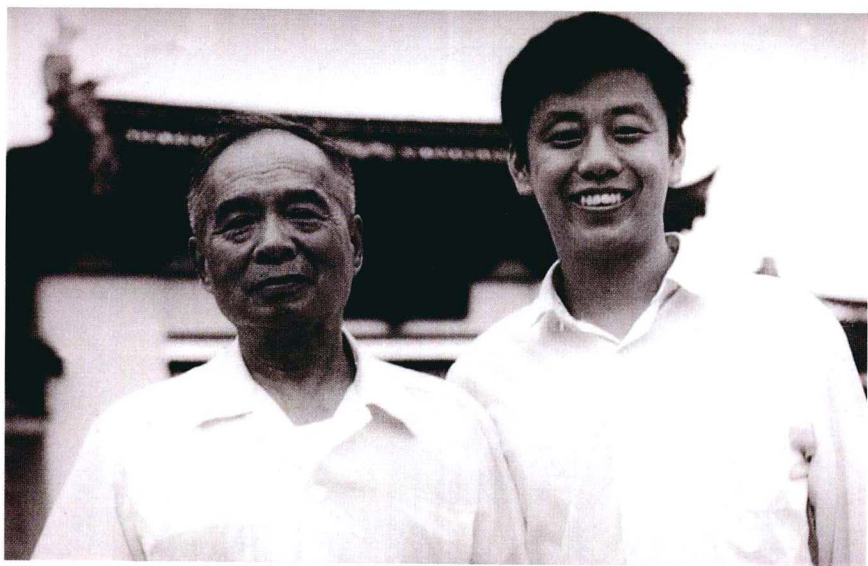


著者访名师之二
右起：著者、马岳良

『左是马岳良老师的高足』



左起：冯志强、著者



著者访名师之三 左起：顾留馨、著者



左起：著者、郝家俊



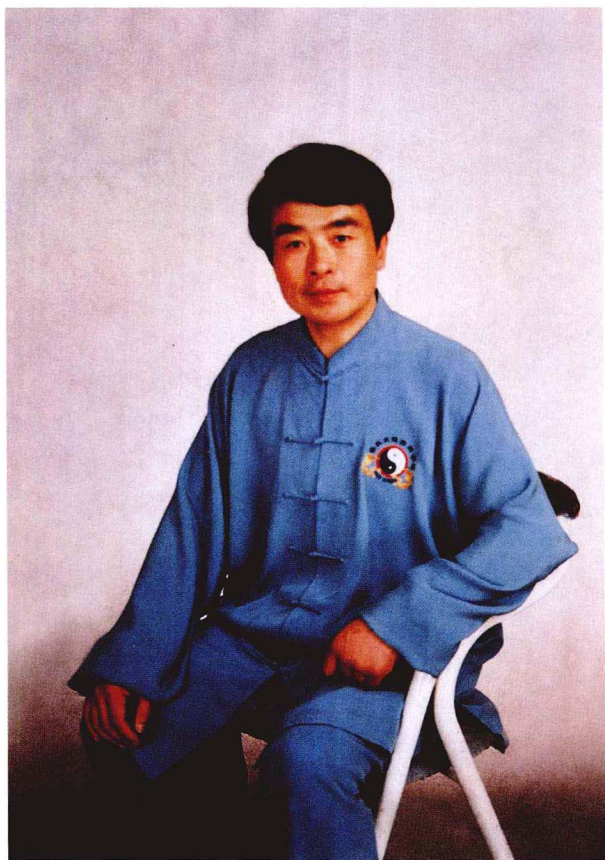
著者访名师之四 前是杨振铎后是著者



前排左起：李东元、著者
〔后排左右是李东元老师的高足、中是著者兄长〕



苏德民，男，山东济南人。从1984年拜随张联恩为师后，专攻陈氏太极实用拳法，作为修身养生之术。



李乐春，男，山东潍坊人。

自幼习武，毕业于山东省戏剧学校（现山东省艺术学院），供职于山东省潍坊市京剧团。

从拜随张联恩老师为陈氏太极实用拳法入门弟子后，专攻陈氏太极实用拳法系列套路，现在以传播陈氏太极实用拳法为职业，在山东省潍坊市设俱乐部；在潍坊市鸢飞路体育场及自怡园设有拳法授课场地。

现在是张联恩老师的助理教练，山东省潍坊市陈氏太极实用拳法传播主教练。



川口慶子

日本東京の人、女

仕事、フリー太極拳指導員（カルチャースクール、フィットネスクラブ、同好会）

* 学歴：

1980 年 全日本太極拳協会（三浦英夫）入会、長拳、太極拳を学習

1983 年 全日本太極拳協会公認指導員

北京体育学院研修

1984 年 陳家溝武術学校研修

1985 年 森田同学とともに、済南の陳式太極拳の名人洪均生老師を訪ね、太極拳理論及び一路拳の学習を開始する。

この時より洪均生老師の高弟張聯恩老師から陳式剣の指導を受ける。

1986 年 独立、フリー太極拳指導員

以降毎年、数人のメンバーとともに済南を訪問し、一路、二路、推手、十字鞭の実技指導及び太極拳理論の講義を受ける。

1996 年 洪均生老師なくなられたのち、張聯恩老師に拝師する、以降、基本功、一路、二路、推手、剣、刀、十字鞭、田字鞭の実技指導を受ける。

2002 年 現在まで毎年訪中 19 回済南へは計 17 回となる。

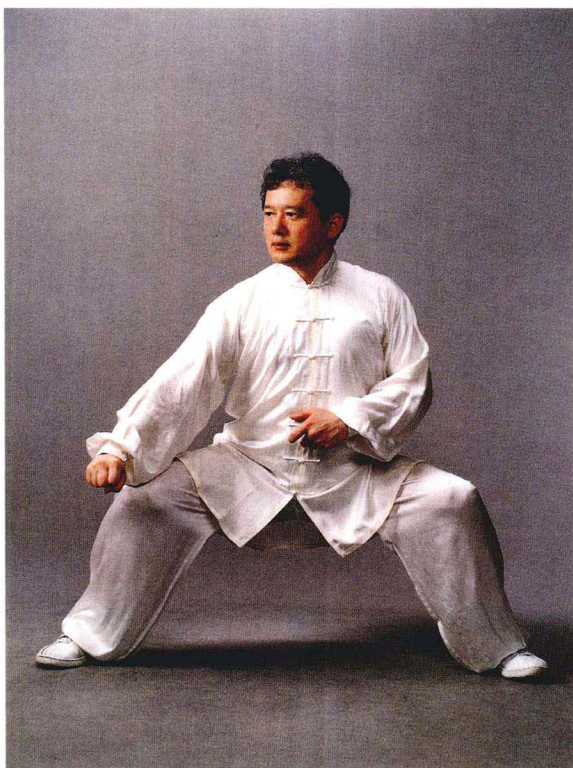
* 日本での練習

訪中メンバーとともに張聯恩老師の考案された基本功から推手までの練習体系のシステムに従い練習中。

* 今回の出版にあたって

張聯恩老師：出版おめでとうございます。

陳氏太極拳実用学法D、V、Dに続く資料として大変ありがたく思います。さき洪均生老師も同様に喜んでおられるでしょう。なお、いっそうの研究、努力、陳式太極拳実用学法の発展をお祈り致します。有難うございます。



森田育利

日本人、男性、1954 年 東京生まれ

現在、日本国神奈川県横浜市在住

仕事はコンピュータエンジニア

*** 学歴**

1981 年より全日本太極拳協会で長学、太極拳を学ぶ

1983 年夏に初訪中、中野春美先生の紹介で済南の陳式太極拳の名人洪均生老師を訪ね太極拳理論及び一路拳の勉強を開始する。

この時より、洪均生老師の高弟、張聯恩老師から実技指導を受ける。

以降毎年夏に数人のメンバーとともに済南を訪問し、一路拳、二路拳、劍、推手の実技指導及び太極拳理論の講義を受ける。

1998 年洪均生老師なくなられたのち、張聯恩老師に拝師する。

以降、張聯恩老師より、基本功、一路、二路、推手、十字鞭、田字鞭、刀の実技指導を受ける。

2002 年現在まで、毎年済南へ訪問し計 18 回となる。

*** 日本での練習**

訪中メンバーとともに、張聯恩老師の考案された、基本功から推手までの一連の練習体系のシステムに従い練習中。

*** 今回の出版にあたって**

張聯恩老師、出版おめでとうございます。

太極拳を勉強するものにとって「陳式太極拳実用拳法」は我々弟子のみならず、広く陳式太極拳を勉強するものにとって非常に重要な本となります。有難うございます。