

<<杨式太极刀入门>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极刀入门>>

13位ISBN编号：9787500927891

10位ISBN编号：7500927894

出版时间：2005-10

出版时间：人民体育出版社

作者：张勇涛

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<杨式太极刀入门>>

内容概要

杨式太极刀入门：崔毅士太极刀真传，ISBN：9787500927891，作者：张勇涛编著

<<杨式太极刀入门>>

作者简介

张勇涛，杨式太极拳第5代传人之一，武术七段，现任北京市武术运动协会副秘书长、北京杨式太极拳研究会副会长兼秘书长、国家武术一级裁判员。

祖籍河北邢台任县，出身武术世家。

外祖父崔立志 / 毅士是杨式太极拳一代宗师杨澄甫入门弟子，是杨式太极拳第4代主要传人之一，中国著名杨式太极拳名家。

母亲崔秀辰是北京杨式太极拳研究会首任会长。

作者自幼随外祖父习武，勤学苦练，潜心钻研，秉承祖传，尽得杨式太极拳械之真谛。

从20世纪60年代起，参加北京市和全国太极拳比赛，取得了优异成绩。

1963年曾荣获北京市武术比赛少年组第一名；1978—1980年曾连续3届荣获北京市武术比赛太极拳、太极刀第一名；1987年荣获全国太极拳、剑、推手锦标赛剑术第三名；1991年荣获北京市传统武术比赛太极刀第一名；1992年荣获北京市传统武术比赛太极拳第一名。

继承前辈衣钵，专心致力杨式太极拳的普及和推广工作，多年来坚持在北京中山公园教授杨式太极拳。

1997、1998

<<杨式太极刀入门>>

书籍目录

第一章 传统杨式太极刀概述与刀诀考析 /1 一、太极刀概述 /1 二、太极刀形及各部位名称 /3 三、太极刀诀考析 /5
第二章 传统杨式太极刀基本动作规格 /24 一、太极刀基本握法 /24 二、主要身型、身法 /27 三、主要步型、步法 /29 四、主要手型、手法 /40 五、主要腿法及眼法 /48
第三章 传统杨式太极刀基本刀法 /52
第四章 传统杨式太极刀学练要领 /70 一、虚领顶劲，气沉丹田 /70 二、含胸拔背，松腰敛臀 /71 三、沉肩坠肘，内外相合 /73 四、柔中寓刚，连绵不断 /74
第五章 传统杨式太极刀口诀分解式说明 /76 一、杨式太极刀十三势刀诀 /77 二、杨式太极刀动作名称 /78 三、杨式太极刀诀分解式表 /81 四、动作图解说明 /87
第六章 传统杨式太极刀套路动作图解 /89 一、套路动作图解 /89 二、连续动作示意图 /208

<<杨式太极刀入门>>

编辑推荐

传统杨式太极刀是结合传统杨式太极拳步型、步法、身法面组成的刀术套路，是杨式太极拳系列中著名的器械套路。

本书从健身、练法和技击角度，全面介绍了传统杨式太极刀的基本知识、基本技法、套路演练以及学练方法。

通俗易懂的分解动作名称，能满足不同层次、不同基础、不同年龄的练习者的需要，使广大读者深刻领悟传统杨式太极刀的武术内涵。

<<杨式太极刀入门>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>