

<<三十二式太极剑>>

图书基本信息

书名：<<三十二式太极剑>>

13位ISBN编号：9787508029498

10位ISBN编号：7508029496

出版时间：2004-1

出版时间：华夏出版社

作者：徐伟军

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>

<<三十二式太极剑>>

前言

太极拳是中华传统体育养生文化宝库中的一颗璀璨明珠，有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，她以其深厚的哲学底蕴和明显的健身效果而享誉于世。

随着信息社会和全球老龄化社会的来临，健康已成为21世纪人类社会生活中所备受关注的问题之一。世界卫生组织对健康给出的新定义是：“健康，不止是身体上的良好，而且还包括精神的以及社会的安宁状态。

”现代人对健康标准的认识，必然会对健身的理论及手段提出新的期望和要求。

太极拳以人体生命的整体观，以及人与社会、人与环境的和谐统一，即“天人合一观”为其哲学基础，集导引、呼吸吐纳、拳技于一体，收健身养性之同效，流传数百年而不衰。

她无论是对于现代社会中过度紧张的工作与快速生活节奏重压下的公司职员，还是对退休之后颐养天年的老人，以及患有慢性疾病的患者，都是一项健体强身修身养性的理想手段。

随着太极拳、剑运动在我国社区的普及与提高，参加锻炼的人数也越来越多，学习欲望也更加强烈，为了满足广大太极拳练习者全面、系统地学好练好太极拳、剑项目，正确掌握太极拳、剑的各种技术动作，提高健身效果，现将深受广大群众喜爱的经典太极拳、剑套路汇编成《社区太极拳剑运动系列丛书》奉献给广大读者。

<<三十二式太极剑>>

内容概要

《三十二式太极剑》内容简介：太极拳以人体生命的整体观，以及人与社会、人与环境的和谐统一，即“天人合一观”为其哲学基础，集导引、呼吸吐纳、拳技于一体，收健身养性之同效，流传数百年而不衰。

她无论是对于现代社会中过度紧张的工作与快速生活节奏重压下的公司职员，还是对退休之后颐养天年的老人，以及患有慢性疾病的患者，都是一项健体强身修身养性的理想手段。

<<三十二式太极剑>>

作者简介

徐伟军，男，1949年5月生，北京体育大学教授，博士研究生导师。

中国体育科学学会武术学会副主任委员，中国武术协会科研委员会副主任委员，北京市武术协会副主席，全国武术段位制考评委员会委员，北京体育大学学位评定委员会委员，国际级武术裁判员，中华武林百杰之一，武术八段。

近3年完成部委级科研课题4项，曾获第二届普通高等学校优秀教材全国特等奖，撰写了10多篇学术价值较高的科研论文，其中部分入选六科会、亚科会和奥科会，并在体育核心刊物发表。

在中国武术段位制的制定，武术套路运动进入奥运会的项目设置，竞技武术套路技术体系的构建及竞赛规则修改等方面做出了重要贡献。

1993年与田麦久教授共同提出并建立了“中华绵缓健身运动”的体系框架。

<<三十二式太极剑>>

书籍目录

序一、如何使用本书学练三十二式太极剑(一)注意套路的内容和结构(二)注意动作的方向和路线(三)正确掌握剑的持握方法(四)认真阅读动作的说明与要点(五)采用先分解后完整的学习方法(六)注意前后动作的合理衔接二、三十二式太极剑动作图解预备势起势第一组(一)并步点剑(二)独立反刺(三)仆步横扫(四)向右平带(五)向左平带(六)独立抡劈(七)退步回抽(八)独立上刺第二组(九)虚步下截(十)左弓步刺(十一)转身斜带(十二)缩身斜带(十三)提膝捧剑(十四)跳步平刺(十五)左虚步撩(十六)右弓步撩第三组(十七)转身回抽(十八)并步平刺(十九)左弓步拦(二十)右弓步拦(二十一)左弓步拦(二十二)进步反刺(二十三)反身回劈(二十四)虚步点剑第四组(二十五)独立平托(二十六)弓步挂劈(二十七)虚步抡劈(二十八)撤步反击(二十九)进步平刺(三十)丁步回抽(三十一)旋转平抹(三十二)弓步直刺收势

<<三十二式太极剑>>

章节摘录

插图：学习“三十二式太极剑”时，首先要对该套路动作的内容和结构有所了解。

如，套路中各式动作由哪些基本动作（如剑指、剑法、步型、步法等）组成，对每式动作所有图片的内容，以及对各式动作分动技术练习的划分，都需要有一个大概的了解。

“三十二式太极剑”套路仅在1×6平方米的场地上即可练习。

（二）注意动作的方向和路线身体及肢体动作的方向和路线，本书用图示方式予以表述。

书中所有插图都是各式动作的关键要领性定格动作；各式动作的最后一张图片都是该式动作的定势姿态，其余则是动作过程中的某一姿势。

因此，在识图时，一定要辨清动作过程中身体运动的方向和上下肢运动路线的图示。

本书以虚线表示身体左侧上下肢动作的运动轨迹，以实线表示身体右侧上下肢动作（包括右手持剑动作）的运动轨迹。

每一幅插图上下肢动作及剑的运动轨迹的终止点，即为下一幅插图上下肢动作及剑的到位点。

（三）正确掌握剑的持握方法“三十二式太极剑”套路练习过程中，习练者须根据不同动作的剑法要求，及时变换剑的持握方法，规范地完成剑的各种技术动作。

这里将剑的几种主要持握方法介绍如下：1.左手持握剑：左手虎口向下对准剑的护手处，拇指由护手上方向下，中指、无名指和小指由护手下面向上对握住护手，食指伸直贴撑于剑把之上；剑身贴在左臂后不要触及身体。

（图A）

<<三十二式太极剑>>

媒体关注与评论

序太极拳是中华传统体育养生文化宝库中的一颗璀璨明珠，有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，她以其深厚的哲学底蕴和明显的健身效果而享誉于世。

随着信息社会和全球老龄化社会的来临，健康已成为21世纪人类社会生活中备受关注的问题之一。世界卫生组织对健康给出的新定义是：“健康，不止是身体上的良好，而且还包括精神的以及社会的安宁状态。

”现代人对健康标准的认识，必然会对健身的理论及手段提出新的期望和要求。

太极拳以人体生命的整体观，以及人与社会、人与环境的和谐统一，即“天人合一观”为其哲学基础，集导引、呼吸吐纳、拳技于一体，收健身养性之同效，流传数百年而不衰。

她无论是对于现代社会中过度紧张的工作与快速生活节奏重压下的公司职员，还是对退休之后颐养天年的老人，以及患有慢性疾病的患者，都是一项健体强身修身养性自理想手段。

随着太极拳、剑运动在我国社区的普及与提高，参加锻炼的人数也越来越多，学习欲望更加强烈，为了满足广大太极拳练习者全面、系统地学好练好太极拳、剑项目，正确掌握太极拳的各种技术动作，提高健身效果，现将深受广大群众喜爱的经典太极拳、剑套路汇编成《社区太极拳·剑运动系列丛书》奉献给广大读者。

<<三十二式太极剑>>

编辑推荐

《三十二式太极剑》：社区太极拳·剑运动系列丛书(4)

<<三十二式太极剑>>

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>