

<<42式太极剑>>

图书基本信息

书名：<<42式太极剑>>

13位ISBN编号：9787534125270

10位ISBN编号：7534125278

出版时间：2005-2

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：严昭法

页数：51

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>

<<42式太极剑>>

内容概要

太极剑术是中华民族最宝贵的文化遗产之一，历史悠久，源远流长。它不仅保留了古时的攻防技艺，而且兼有增强体质、延缓衰老的功能，演练时还具有一定的观赏性，深受世人喜爱。

为更好地满足学练者看图自学的需要，本书以国家武术研究院编制的《42式太极剑》为蓝本，结合笔者多年的练习心得及教学经验，详细讲解了太极剑的基本要领、动作以及在学练中应注意的问题。在本书中，选用了演练者大量的背向示范图，目的是与学练者演练方向相同，便于其参照、对比、揣摩，使初学者易看、易记、易学。

<<42式太极剑>>

书籍目录

学练太极剑的基本要领握剑的方法全套示范动作图解 预备式 起势 并步点剑 弓步斜剑 提膝劈剑 左弓步拦 左虚步撩 右弓步撩 提膝捧剑 蹬脚前刺 跳步平刺 转身下刺 弓步平斩 弓步崩剑 歇步压剑 进步绞剑 提膝上刺 虚步下截 右左平带 弓步劈剑 丁步托剑 分脚后点 仆步穿剑（右） 蹬脚架剑（左） 提膝点剑 仆步横扫（左） 弓步下截（右、左） 弓步下刺 右左云抹 右弓步劈 后举腿架剑 丁步点剑 马步推剑 独立上托 左右挂剑前点 歇步崩剑 弓步反刺 转身下刺 提膝提剑 行步穿剑 摆腿架剑 弓步直刺 收势小贴士

<<42式太极剑>>

章节摘录

插图

<<42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>