

<<32式太极剑入门与提高>>

图书基本信息

书名：<<32式太极剑入门与提高>>

13位ISBN编号：9787537734011

10位ISBN编号：7537734011

出版时间：2010-11

出版时间：山西科学技术出版社

作者：武冬

页数：291

字数：236000

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>

<<32式太极剑入门与提高>>

内容概要

太极剑，这个剑文化与太极思想相结合的产物，以它特有的魅力、独特的健身作用、高雅的艺术享受，已经为越来越多的世界各地太极剑爱好者所钟爱，其中，脱胎于传统杨式太极剑的32式太极剑，就像24式太极拳一样，在世界范围内得到了最广泛的普及。为了满足广大太极剑爱好者的需求，编者精心策划并编辑出版了这本内容详尽，体例新颖，论述精辟的从入门到提高的图书。

本书包括太极剑的简史、特点和作用，以及32式太极剑具体动作的教与练、分解动作详讲、动作用法详讲、传统剑理剑论等，在每一个分支都有详细的讲解。

<<32式太极剑入门与提高>>

书籍目录

- 1太极剑概述
 - 1.1太极剑简史
 - 1.1.1剑术和剑器
 - 1.1.2太极剑的形成
 - 1.1.332式太极剑简介
 - 1.2太极剑的特点与作用
 - 1.2.1太极剑的风格特点
 - 1.2.2太极剑的健身作用
 - 1.3如何学练太极剑
 - 1.3.1先拳后剑, 打好基础
 - 1.3.2循序渐进, 力求准确
 - 1.3.3先形后意, 形意统一
 - 1.3.4图文并重, 勤学苦练
 - 1.3.5先立后破, 求实发展
- 2太极剑基本功
 - 2.1徒手内功八势
 - 2.1.1简介
 - 2.1.2内功八势
 - 2.2持剑基本功
 - 2.2.1持剑方法
 - 2.2.2剑指
 - 2.2.3持剑六种功
- 3太极剑剑法
 - 3.1传统剑法精要
 - 3.1.1传统十三剑法
 - 3.1.2传统四母剑法
 - 3.2常用剑法
 - 3.2.1常用剑法
 - 3.2.2常用剑法要点
 - 3.3太极剑基本剑法练习
 - 3.3.1刺剑
 - 3.3.2劈剑
 - 3.3.3点剑
 - 3.3.4崩剑
 - 3.3.5撩剑
 - 3.3.6挂剑
 - 3.3.7斩剑
 - 3.3.8扫剑
 - 3.3.9架剑
 - 3.3.10拦剑
 - 3.3.11抹剑
 - 3.3.12抽剑
 - 3.3.13带剑
 - 3.3.14截剑
 - 3.3.15云剑

<<32式太极剑入门与提高>>

432式太极剑教与练

4.1第一课

4.2第二课

4.3第三课

4.4第四课

4.5第五课

4.6第六课

4.7第七课

4.8第八课

4.932式太极剑学练要点

532式太极剑动作分解详讲

5.1预备势

5.2起势

5.3并步点剑

5.4独立反刺

5.5仆步横扫

5.6向右平带

5.7向左平带

5.8独立抡劈

5.9退步回抽

5.10独立上刺

5.11虚步下截

5.12左弓步刺

5.13转身斜带

5.14缩身斜带

5.15提膝捧剑

5.16跳步平刺

5.17左虚步撩

5.18右弓步撩

5.19转身回抽

5.20并步平刺

5.21左弓步拦

5.22右弓步拦

5.23左弓步拦

5.24进步反刺

5.25反身回劈

5.26虚步点剑

5.27独立平托

5.28弓步挂劈

5.29虚步抡劈

5.30撤步反击

5.31进步平刺

5.32丁步回抽

5.33旋转平抹

5.34弓步直刺

5.35收势

632式太极剑动作用法详讲

<<32式太极剑入门与提高>>

6.1 第一课动作

6.1.1 预备势

6.1.2 起势

6.1.3 第一式：并步点剑

6.2 第二课动作

6.2.1 第二式：独立反刺

6.2.2 第三式：仆步横扫

6.2.3 第四式：向右平带

6.2.4 第五式：向左平带

6.2.5 第六式：独立抡劈

6.3 第三课动作

6.3.1 第七式：退步回抽

6.3.2 第八式：独立上刺

6.3.3 第九式：虚步下截

6.3.4 第十式：左弓步刺

6.3.5 第十一式：转身斜带

6.4 第四课动作

6.4.1 第十二式：缩身斜带

6.4.2 第十三式：提膝捧剑

6.4.3 第十四式：跳步平刺

6.4.4 第十五式：左虚步撩

6.4.5 第十六式：右弓步撩

6.5 第五课动作

6.5.1 第十七式：转身回抽

6.5.2 第十八式：并步平刺

6.5.3 第十九式：左弓步拦

6.5.4 第二十式：右弓步拦

6.5.5 第二十一式：左弓步拦

6.5.6 第二十二式：进步反刺

6.6 第六课动作

6.6.1 第二十三式：反身回劈

6.6.2 第二十四式：虚步点剑

6.6.3 第二十五式：独立平托

6.6.4 第二十六式：弓步挂劈

6.7 第七课动作

6.7.1 第二十七式：虚步抡劈

6.7.2 第二十八式：撤步反击

6.7.3 第二十九式：进步平刺

6.8 第八课动作

6.8.1 第三十式：丁步回抽

6.8.2 第三十一式：旋转平抹

6.8.3 第三十二式：弓步直刺

6.8.4 收势

732式太极剑动作连续图谱

8 传统剑理剑论摘录

8.1 越女剑论

8.2 俞公剑论

<<32式太极剑入门与提高>>

8.3武当剑论

8.4庄子剑论

8.5渔阳剑诀

8.6昆吾剑谱摘录

<<32式太极剑入门与提高>>

章节摘录

版权页：插图：3.剑的文化性剑是一种短兵器，更是中华文化的象征，堪称剑文化。

剑作为一种兵器由于其直身轻薄，易折难攻，不适宜于砍杀，在坚盔重甲的战事中剑的功效受到了极大的限制。

特别是在骑兵出现以后，主要的攻击手段由直刺变为砍杀，剑逐渐被西汉厚重尖利的环首大刀所取代，茅元仪《武备志》记载：“古之言兵者必言剑，今不用于阵。”

剑退出了战阵的主舞台，然而剑的生命并未终结，它不仅没有从历史上消失，反而制作日见精良，技法日趋精妙，成为两两捉对厮杀的利器，继续保持个体作战的武器功能，同时被赋予了更深刻的文化内涵。

(1) 剑器成为神器。

从《左传》开始，剑便被冠以“宝”的美誉称为“宝剑”，并一直延续至今。

中国古代帝王均配备名剑，成为中国古代帝王权力的象征。

如秦始皇有“定秦”剑，汉高祖刘邦有“赤霄”剑，汉文帝有“神龟”剑等。

(2) 剑器作为法器。

剑还成了一种被道教所用的法器，著名道教徒陶弘景曾为梁武帝造“凝霜、道家三洞九真剑”等十三把神剑，上面分别刻有各位真人、玉女的名字。

(3) 剑器代表礼器。

配剑在古代一度成为一种时尚，它是地位的象征。

据《晋书·兴服志》记载，晋代百官上朝不准带铁剑，而代之以木剑。

按照不同的官秩品序，木剑装饰用的材料也各不相同，“贵者犹用玉首，贱者亦用蚌、金银、玳瑁为雕饰”。

不仅如此，剑的文化内涵极其丰富，如“宝剑赠烈士”代表友谊；“琴心剑胆”、“书剑合璧”等，反映了仁人志士和文人墨客修身养性、陶冶情操的情怀。

剑的文化内涵是古今中外任何一种兵器难以比拟的，它早已成为种种文化范畴的象征，人们爱之，敬之，练之！

<<32式太极剑入门与提高>>

编辑推荐

《32式太极剑入门与提高(第2版)》：体表教学、连续图谱、快速入门、无师自通。

<<32式太极剑入门与提高>>

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>