第一图书网, tushu007.com

<<杨式太极普及32式剑>>

图书基本信息

书名：<<杨式太极普及32式剑>>

13位ISBN编号：9787807055778

10位ISBN编号：7807055774

出版时间：2007-10

出版时间：成都时代

作者：黎慧琳

页数：101

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

<<杨式太极普及32式剑>>

内容概要

杨式太极普及32式剑：以心行气、以气运身、以身运剑，剑神合一。
　杨式太极剑是杨式太极拳的代表器械。
它是在太极拳的基础上，结合剑的使用特性而发展威的兵器套路，两者在身型、身珐、步型、步法、眼法等方面都保持着一致。
　杨式32式太极剑是原国家体委创编的太极剑简化、普及套路，它保留了传统套路的风格，而且内容更精炼，打完全套只需3分钟时间，极具推广性，深受大众的喜爱。
　正是因为它每招每式都以太极养生原理为依据，而且运动量合理、易学易练，既可以单人练习也可以集体演练，并且演练起来尽现轻灵飘逸的韵味，练习者必可得到身心愉悦、强身健体的最佳体验！
　分段教学、详尽图解、由简入繁、循序渐进、便于掌握：杨式太极剑32式动作详解、杨式太极剑32式要点提示、杨式太极剑32式易犯错误剖析、杨式太极剑练习要诀、杨式太极剑独特魅力、杨式太极源流轶事。
　书+DVD：国际传媒集团携手太极名家打造的专业影像，杨式太极名家示范教堂；中文简/繁字幕；一册在手，如亲事名师；高清晰彩图/影像展示；中国最高品质的太极专著；详细分解动作练习与指导+全套标准演练（多角度展现）。

<<杨式太极普及32式剑>>

书籍目录

第一章 传扬太极第一派——杨式太极 一、太极文化源远流长　二、太极武术的主要流派　三、太极传扬第一功　四、拳重平稳，剑重灵活　五、杨式太极剑的独特魅力　六、普及套路、传统套路和竞赛套路的区别第二章 扎扎实实筑基础　一、剑的结构　二、32式普及套路的握剑法和剑指　三、32式普及套路的基本身法　四、32式普及套路的基本剑法　五、阅读使用说明第三章 杨式太极剑32式全谱　预备式　起式　第一式 并步点剑(蜻蜓点水)　第二式 独立反刺(大魁星式)　第三式 仆步横扫(燕子抄水)　第四式 向右平带(右拦扫)　第五式 向左平带(左拦扫)　第六式 独立抡劈(探海式)　第七式 退步回抽(怀中抱月)　第八式 独立上刺(宿鸟投林)　第九式 虚步下截(乌龙摆尾)　第十式 左弓步刺(青龙出水)　第十一式 转身剑带(风卷荷叶)　第十二式 缩身斜带(狮子摇头)　第十三式 提膝捧剑(虎抱头)　第十四式 跳步平刺(野马跳涧)　第十五式 左虚步撩(小魁星式)　第十六式 右弓步撩(海底捞月)　第十七式 转身回抽(射雁式)　第十八式 并步平刺(白猿献果)　第十九式 左弓步拦(迎风掸尘)　第二十式 右弓步拦(迎风掸尘)　第二十一式 左弓步拦(迎风掸尘)　第二十二式 进步反刺(顺水推舟)　第二十三式 反身回劈(流星赶月)　第二十四式 虚步点剑(天马行空)　第二十五式 独立平托(挑帘式)　第二十六式 弓步挂劈(左车轮剑)　第二十七式 虚步抡劈(右车轮剑)　第二十八式 撤步反击(大鹏展翅)　第二十九式 进步平刺(黄蜂人洞)　第三十式 丁步回抽(怀中抱月)　第三十一式 旋转平抹(风扫梅花)　第三十二式 弓步直刺(指南针)　收式如何练好太极剑32式太极剑步型图

章节摘录

插图

第一图书网, tushu007.com

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