

<<陈式太极传统49式剑>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极传统49式剑>>

13位ISBN编号：9787807055785

10位ISBN编号：7807055782

出版时间：2007-10

出版时间：成都时代

作者：马畅

页数：109

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>

<<陈式太极传统49式剑>>

内容概要

太极剑是太极武术中著名的器械套路。

在太极刀、剑、枪、杆等器械中，一向以太极剑的流传最为广泛。

陈式太极剑兼有太极拳和剑术之长：一方面，它像太极拳一样，表现出轻灵柔和、绵绵不断、重意不重力的特点；另一方面还要表现出优美潇洒、剑法清楚、形神兼备的剑术演练风格。

陈式太极单剑是太极武术中短器械的一种，套路布局合理、衔接紧凑，运动路线缠绵曲折、风格别致，真正体现出了陈式太极单剑以身带剑、蓄发相变、无孔不入、变化莫测、刚劲有力的技击技法。

BOOK+DVD同步奉献，中文简/繁体可选字幕：国际传媒集团携手太极名家打造的专业影像，陈式太极剑首选读物，太极全国冠军示范教学，高清晰度彩图/影像展示，详细分解动作练习与指导+全套标准演练（多角度展现）。

<<陈式太极传统49式剑>>

书籍目录

第一章 陈式太极——道术一休，拳剑兼修 一、“道术合一”太极拳 二、陈式太极：四百年传承，五流派正宗 三、陈式太极剑：由拳化剑，拳剑兼修 四、常练太极剑身体更强健 五、陈式太极剑修习精要 (一) 陈式太极剑的特点 (二) 重点要诀助你练好太极剑 第二章 陈式太极剑49式入门功法 一、剑器简介 二、标准握剑法 (一) 持剑 (二) 直握 (三) 平握 (满把) (四) 双手握剑法 三、基本剑法 (一) 刺剑 (二) 劈剑 (三) 撩剑 (四) 挂剑 (五) 点剑 (六) 抹剑 (七) 托剑 (八) 架剑 (九) 扫剑 (十) 截剑 (十一) 推剑 (十二) 化剑 (十三) 扎剑 第三章 陈式太极剑49式详谱 【第一段】 第一式：太极剑初势 第二式：朝阳剑 第三式：仙人指路 第四式：青龙出水 第五式：护膝剑 第六式：闭门式 第七式：青龙出水 第八式：翻身下劈剑 第九式：青龙转身 第十式：斜飞式 第十一式：展翅点头 第十二式：拨草寻蛇 第十三式：金鸡独立 第十四式：仙人指路 第十五式：盖拦式 第十六式：古树盘根 第十七式：饿虎扑食 第二段】 第十八式：青龙摆尾 第十九式：倒卷肱 第二十式：野马跳涧 第二十一式：白蛇吐信 第二十二式：乌龙摆尾 第二十三式：钟魁仗剑 第二十四式：罗汉降龙 第二十五式：黑熊翻背 第二十六式：燕子啄泥 第二十七式：白蛇吐信 【第三段】 第二十八式：斜飞式 第二十九式：鹰熊斗智 第三十式：燕子啄泥 第三十一式：摘星换斗 第三十二式：海底捞月 第三十三式：仙人指路 第三十四式：凤凰点头 第三十五式：燕子啄泥 第三十六式：白蛇吐信 【第四段】 第三十七式：斜飞式 第三十八式：左托千斤 第三十九式：右托千斤 第四十式：燕子啄泥 第四十一式：白猿献果 第四十二式：落花式 第四十三式：上下斜刺 第四十四式：斜飞式 第四十五式：哪吒探海 第四十六式：怪蟒翻身 第四十七式：韦驮献杵 第四十八式：磨盘剑 第四十九式：太极剑还原

<<陈式太极传统49式剑>>

章节摘录

插图

<<陈式太极传统49式剑>>

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>