

<<吴式太极标准24式剑>>

图书基本信息

书名：<<吴式太极标准24式剑>>

13位ISBN编号：9787807059479

10位ISBN编号：7807059478

出版时间：2009-4

出版时间：成都时代出版社

作者：童红云

页数：67

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>

<<吴式太极标准24式剑>>

前言

吴式太极剑是由吴式太极拳的三位老前辈吴鉴泉、郭松亭、王茂斋将吴式太极拳拳招结合乾坤剑剑术改编而成并流传至今的。

吴式24式太极剑，是著名武术家李秉慈先生在传统吴式太极剑64式的基础上，应广大武术爱好者的要求而创编的简化套路，适用于3—4分钟的竞赛套路。

此套动作简洁合理、编排新颖、攻防皆备、巧妙精细，既保留了传统吴式架式小巧、剑法细腻、和缓自然的风格，又独具特殊的竞赛和观赏价值，给人耳目一新的感觉。

吴式24式太极剑注重内外兼修、以意导剑、剑身一体，圆活自如。

习剑过程中，既要遵循吴式太极拳“轻静柔化、紧凑舒伸、川字步形、斜中寓正”的技理要求，又要体现剑术的进击击法和优雅潇洒的技术风格。

长期坚持习练，必能以气运身，以意运剑、意到剑到、身随剑起，达到一种身与剑合、剑与意合的境界，从而利关节、强筋骨、壮体魄、理脏腑、通经脉、调精神，使身心得到全面的锻炼。

该套剑术由吴式太极拳和太极剑正宗传人、全国武术太极拳（剑）锦标赛蝉联冠军童红云女士亲自执教。

童红云女士毕业于武汉体育学院武术专业，获得民族传统体育专业硕士学位。

在从事太极拳、剑学习和教授二十余年中，勇毅力行、务实宽厚、敬业守责、严谨治学，深得学练者爱戴。

由于教授得法，曾培养出太极拳、剑全国冠军和一批后起之秀，受其教授和指导的国内外太极拳、剑爱好者人数众多，对太极拳、剑的继承和推广工作，起到了推动作用，享誉海内外。

<<吴式太极标准24式剑>>

内容概要

吴式24式太极剑，是在传统吴式太极剑64式的基础上，经过改编而来的简化套路。它继承了传统吴式太极剑的风格特点，又有自己独特的剑法魅力。

此套剑法编排新颖合理，起势即分阴阳，收势阴阳相合，动作虚实分明，上下相系，处处蕴藏攻防变化的内涵和巧妙精细的技击功法。

24式太极剑以腰腿动作为主，习练起来圆活自如，动静相间，简单易学，剑势优美。

吴式太极正宗传人、全国吴式太极拳冠军童红云亲授吴式太极基础24式剑，各式动作分解演练、全套动作正面背面完整演示、套路结构与技术特点详细解析，练就你的精湛太极剑术。

<<吴式太极标准24式剑>>

作者简介

童红云，传统吴式太极拳第五代传人、国家高级教练员，师从中华武术百杰李秉慈先生。

武汉体育学院武术系研究生。

自幼习武，十岁时入体工队开始专业武术训练，练习刀、枪、剑、棍、太极拳等，多次赴中国香港、台湾以及新加坡等地区进行武术表演。

并生攻吴式太极拳十几年

<<吴式太极标准24式剑>>

书籍目录

第一章 吴式太极剑 拳剑合一，优雅潇洒 一、轻灵柔和、形神兼备的吴式太极剑 二、吴式太极剑的实用性 三、吴式太极剑的习练要领第二章 吴式太极剑基本功入门 一、认识剑器 1. 剑各部位的名称 2. 剑各部位的战术性能 3. 剑的选购 4. 用剑的安全 5. 剑的养护 二、握剑方法、剑指与剑法第三章 吴式太极基础24式剑剑谱 太极起势 分剑七星 上步遮膝 劈山夺剑 逆鳞刺 回身点 回身撩剑 沛公斩蛇 海底擒鳌 魁星提笔 反手势 进步栽剑 黄龙搅尾 白蛇吐信 海底捞月 左右卧鱼 跳涧截拦 神女散花 妙手摘星 单鞭势 乌龙摆尾 卧虎当门 鹞子串林 合太极

<<吴式太极标准24式剑>>

章节摘录

插图：第一章吴式太极剑拳剑合一，优雅潇洒一、轻灵柔和、形神兼备的吴式太极剑吴式太极剑是由吴式太极拳的三位老前辈吴鉴泉、郭松亭、王茂斋将吴式太极拳拳招结合乾坤剑（乾坤即阴阳，阴阳即太极）改编而成并流传至今的一种太极剑术。

吴式太极剑同吴式太极拳一样，具有心静体松、神态自然、以意运身、重意不重力的特点。

吴式太极剑的用意更多地是集中在剑体上，通过用意导剑，在身体的配合下完成各种剑法。

它的速度相对和缓，这也是用意的基础条件。

因此，凡剑动都要用意识引导，剑随意动，使本为身外之物的剑通过意的引导与身体协调统一。

吴式太极剑在持剑方法上别具特色，有双手剑法和单手剑法，并突出双手合握及左右手换把动作。

吴式太极剑的剑法多以弧形运动为主体，没有直角的进击。

练习时要注意体会弧线、圆势的技术衔接动作。

一式做完时通过手腕的翻旋，以腰身带动，使剑走圆势，自然合顺相接，给人以圆活顺便之感，从而达到随心所欲的妙趣境界。

吴式太极剑在练习过程中，注重的是“内”与“外”的整体修炼（“内”指意，“外”指动），它既要遵循吴式太极拳“轻静柔化、紧凑舒伸、川字步形、斜中寓正”等要求，又要按照剑术自身的规律进行演练。

长期坚持正确的练习方法，必能以气运身，以意运剑，意先身后，身随剑起，达到一种身与剑合、剑与意合的境界；从而利关节，强筋骨，壮体魄，理脏腑，通经脉，调精神，使身心得到全面的锻炼。

<<吴式太极标准24式剑>>

编辑推荐

《吴式太极标准24式剑》介绍了：吴式太极正宗传入亲授，全国吴式太极拳冠军演示，标准24式太极剑精妙潇洒·轻灵飘逸·刚柔并蓄吴式太极剑的套路以完整和传统著称，在持剑方法上与众不同，且运剑多以弧形运动为主。

整套剑法架式小巧、细腻和缓、紧凑连绵、招式多变。

由传统吴式太极剑六十四式简化而来的吴式二十四式太极剑，以腰腿动作为主，剑势优美，技击功法巧妙精细，动作编排新颖合理，更简单易学。

兼具矫健、勇锐、沉着的气质和精妙、潇洒、大方的风度于一身，吴式太极剑正以其独特的剑术风格屹立于中华太极界并风行世界。

吴式太极剑基本功入门：剑器各部位名称及其战术性能·八大握剑方法·剑指·剑法。

吴式太极基础24式剑剑谱：套路结构与技术特点详细解析·各式动作分解演练·全套动作演示。

详解吴式太极剑的功效：利关节·强筋骨·壮体魄·理脏腑·通经脉·调精神。

高清DVD教学版，中文简/繁体可选字幕

<<吴式太极标准24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>