

<<陈式太极剑>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极剑>>

13位ISBN编号：9787810517379

10位ISBN编号：7810517376

出版时间：2004-6

出版时间：北京体育大学出版社

作者：黄康辉

页数：229

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>

<<陈式太极剑>>

内容概要

作者在原有套路的基础上创编32式简化套路。

32式简化套路保持了传统的剑法，增加了大幅度的穿挂动作，增加了基本剑法的练习，为学习传统套路奠定了基础。

本书内容包括陈式太极剑概述,陈式太极剑32式简化套路,陈式太极剑传统套路.

<<陈式太极剑>>

作者简介

黄康辉，1966年出生于山东济南，现在北京体育大学武术教研室任教。

1980～1996年间11次参加全国太极拳、剑、推手比赛，连续获得8届太极推手冠军，并多次获得陈式太极拳和吴式太极拳冠军。

自1995年至今，担任北京体育大学太极拳、剑、推手校代表队主教练，培养了一大批优秀的武术运动员，并在全国武术锦标赛中先生获得了15块金牌、27块银牌、9块铜牌。

在总结多年的比赛和教学经验的基础上，先生出版《太极拳推手教与学》、《陈式太极拳教与学》录像带，创编《太极养生推手第一套功法》，编著和参加编写了《跟冠军学推手》、《养生太极推手》、《中国太极推手》、《陈式太极拳体用全书》、《陈式太极拳简化练法》等外贸部著作。

王建华，1969年出生于山东济南，1980年考入济南武术馆学习武术套路，散手及太极拳。曾多次参加省、市及全国武术比赛，曾在1993年、1994年全国武术锦赛中获陈式太极拳第三名、第五名。

1992年考入北京体育大学教练员专科，跟随门惠丰教师学习太极拳及武术理论。

2001年考入北京体育大学民族传统体育学武术专业研究生。

<<陈式太极剑>>

书籍目录

第一章 陈式太极剑概述 第一节 剑的结构、剑指和握法 第二节 陈式太极剑的基本剑法 第三节 陈式太极剑单式练习 第四节 如何学练陈式太极剑第二章 陈式太极剑32式简化套路 第一节 陈式太极剑32式简化套路动作名称 第二节 陈式太极剑32式简化套路动作图解 第三节 陈式太极剑32式简化套路连续图谱第三章 陈式太极剑传统套路 第一节 陈式太极剑传统套路动作名称 第二节 陈式太极剑传统套路动作图解 第三节 陈式太极剑传统套路连续图谱

<<陈式太极剑>>

章节摘录

(3) 紧接上势，动作不停。

身体右转，右脚跟内扣，随之左脚尖内扣，两腿屈膝下蹲，成马步，同时，右手剑动作不停，剑尖向下随转体，转至左膝前，右手转至左侧前方，手与肩同高，手心向前，剑立于左侧前方，剑尖向下，左手随右腕转动，接着，剑继续向上转至右侧上方时，向下劈落，剑与手臂成水平，剑尖向右，手心向前，左手先向内向下再向左向上划弧转至左侧上方，手心向上，剑指向右前方，眼看右前方（图2-48、2-49）。

插图：

<<陈式太极剑>>

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>