第一图书网, tushu007.com

<<32式太极剑>>

图书基本信息

书名：<<32式太极剑>>

13位ISBN编号：9787810518345

10位ISBN编号：7810518348

出版时间：2003-01-01

出版时间：北京体育大学出版社

作者：李德印

页数：86

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

第一图书网, tushu007.com

<<32式太极剑>>

内容概要

32式太极剑是国家体委运动司于1957年创编的，它取材于杨式太极剑，从中选取了有代表性的32个动作，删繁就简，易学易记，路线清楚，剑法准确，动作规范。
打一套需3分钟时间，很受广大爱好者的欢迎。
32式太极剑具有以下特点： 1．体静神舒，内外相合：太极剑同太极拳一样，要求心静体松，神态自然，精神集中，在姿势形态上要求中正安舒，悬头竖颈，沉肩坠肘，含胸拔背，松腰敛臀。
在动作中要求意念引导，以意领气，以气运身，以身运剑，动中求静，气沉丹田，呼吸自然与动作相配合。
2．轻灵沉着，刚柔相济：太极剑具有“迈步如猫行”、“运劲如抽丝”的太极拳特点，动作轻而不浮，沉而不僵，在意念引导下强调劲力的内在表现，含而不露，柔中寓刚，刚中有柔，动作转接柔顺，不用拙力，避免生硬重滞。
3．连贯圆活，绵绵不断：太极剑动作连绵柔缓，节奏平稳，运转圆活，动作之间的衔接过渡，如行云流水绵绵不断，不可生硬和停顿。
4．剑法规整，身剑协调：剑法是构成功力与表现技巧的核心，剑法规格是剑术技法的基本规范。
太极剑要求剑法清楚，力点准确，动作规范，表现出各种剑法的攻防含义。
同时，还要求具备优美的造型，潇洒飘逸，蓄发相间，虚实分明，剑势多变的特色。
演练中要求神与意合，意与体合，体与剑合，身法与剑法融成一个协调的整体。

第一图书网, tushu007.com

<<32式太极剑>>

书籍目录

起势（三环套月）1.并步点剑（蜻蜓点水）2.独立反刺（大魁星势）3.仆步横扫（燕子抄水）4.向右平带（右拦扫）5.向左平带（左拦扫）6.独立抡劈（探海势）7.退步回抽（怀中抱月）8.独立上刺（宿乌投林）9.虚步下截（乌龙摆尾）10.左弓步刺（青龙出水）11.转身材斜带（风卷荷叶）12.缩身斜带（狮子摇头）13.提膝捧剑（虎抱头）14.跳步平刺（野马跳涧）15.左虚步撩（小魁星势）16.右弓步撩（海底捞月）17.转身回抽（射雁势）18.并步平刺（白猿献果）19.左弓步拦（迎风掸尘）20.右弓步拦（迎风掸尘）21.左弓步拦（迎风掸尘）22.进步反刺（顺水推舟）23.反身回劈（流星赶月）24.虚步点剑（天马行空）25.独立平托（挑帘势）26.弓步挂劈（左车轮剑）27.虚步抡劈（右车轮剑）28.撤步反击（大鹏展翅）29.进步平刺（黄蜂入洞）30.丁步回抽（怀中抱月）31.旋转平抹（风扫梅花）32.弓步直刺（指南针）收势

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