

<<陈式太极剑>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极剑>>

13位ISBN编号：9787811000450

10位ISBN编号：7811000458

出版时间：2004-1-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：黄康辉

页数：110

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

《陈式太极剑》是在陈式太极拳、剑传统套路的基础上创新而成的，套路注重典型动作的选择和编排组合，动作合理、流畅、优美，具有观赏性和较好的健身作用。可供广大太极拳爱好者在学习过程中参考。

<<陈式太极剑>>

作者简介

黄康辉，连获八届三国太极拳、剑、推手比赛冠军，北京体育大学武术教研室讲师。

<<陈式太极剑>>

书籍目录

第一段 1、预备势 2、东峰衔日 3、仙人指路 4、叶底藏花 5、朝阳剑 6、夜叉探海 7、青龙出水 8、右护膝剑 9、左护膝剑 10、右护膝剑 11、右护膝剑 12、青龙出水 13、翻身下劈剑第二段 14、青龙转身 15、斜飞式 16、凤凰展翅 17、凤凰点头 18、拨草寻蛇 19、金鸡独立 20、夜叉探海 21、盖拦式 22、古树盘根 23、饿虎扑食 24、倒卷肱 25、双震脚 26、野马跳涧第三段 27、白蛇吐信 28、乌龙摆尾 29、钟馗仗剑 30、罗汉伏龙 31、黑熊翻背 32、燕子啄泥 33、回身劈剑 34、鹰熊斗智 35、燕子啄泥 36、灵猫捕鼠 37、金鸡抖翎 38、海底捞月 39、夜叉探海 40、犀牛望月 41、迎风偃草 42、斜飞势第四段 43、左托千斤 44、右托千斤 45、横扫千军 46、怪蟒翻身 47、金针倒挂 48、金蜂点蕊 49、鹞子翻身 50、落花剑 51、上下对刺 52、斜飞势 53、磨盘剑 54、金针指南 55、太极还原 56、收势

<<陈式太极剑>>

章节摘录

55.太极还原 (1) 身体右转，右腿弓膝塌劲成右偏马步；同时右臂屈肘.右手向内收转至胸前，左臂屈肘。
左手逆缠向内转至胸前，手心向外与右手心相对，随之握住剑把，右手松开，左手向下、向前转至左膝内侧，手心斜向左，剑尖向上，立于左侧前方，右手握成剑指，顺缠向右侧前方转出，手与肩同高。
手心向上，剑指向右侧前方，眼看左前方（图184、185）。

<<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>