

<<三十二式太极剑>>

图书基本信息

书名：<<三十二式太极剑>>

13位ISBN编号：9787500931737

10位ISBN编号：7500931735

出版时间：2007-8

出版时间：人民体育出版社

作者：本社

页数：77

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>

<<三十二式太极剑>>

内容概要

太极剑是属于太极拳系统的一种剑术套路。

它具有太极拳的运动特点及健身价值。

本书介绍的这趟剑是根据传统的太极剑套路改编的，全部动作除“起势”和“收势”之外，共选定了32个主要姿势动作。

整个套路分为四组，每组八个动作，从起势到收势往返共两个来回，练习时间大体需要2~3分钟。

动作中包括抽、带、撩、刺、击、挂、点、劈、截、托、扫、拦、抹等主要剑法和各种身法、步法。通过这些主要姿势动作的练习，既可以更好地增强体质，又能增加练习者的锻炼兴趣，并为练习其他剑术套路打下基础。

<<三十二式太极剑>>

书籍目录

一、三十二式太极剑简介二、三十二式太极剑基本动作介绍三、三十二式太极剑动作名称四、三十二式太极剑动作图解五、三十二式太极剑动作路线示意图六、三十二式太极剑练习方向和进退路线详图七、三十二式太极剑连续动作图

<<三十二式太极剑>>

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>