

<<图解三十二式太极剑>>

图书基本信息

书名：<<图解三十二式太极剑>>

13位ISBN编号：9787533515614

10位ISBN编号：7533515617

出版时间：2000-1

出版时间：福建科学技术出版社

作者：陈昇 等编著

页数：125

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>

<<图解三十二式太极剑>>

内容概要

本书以图解形式介绍了三十二式太极剑套路，而且还在每一动作说明后增加了攻防含义、教学口令、意气配合、易犯错误、产生原因、纠正方法。本书易学易懂，普通练习者只需通过图便可学会，对于有兴趣提高的练习者，还可以从攻防含义、意气配合等方面得到进一步的练习。

<<图解三十二式太极剑>>

书籍目录

三十二式太极剑概述一、剑术的历史发展二、三十二式太极剑的运动特点三、三十二式太极剑的健身价值四、三十二式太极剑的练习要领三十二式太极剑的基本技术一、剑的各部位名称二、剑法的基础知识三、三十二式太极剑的剑法规格四、三十二式太极剑的基本手型、手法、步型、步法、身型、身法、眼法三十二式太极剑套路准备动作预备势起势第一组（一）并步点剑（二）独立反刺（三）仆步横扫（四）向右平带（五）向左平带（六）独立抡劈（七）退步回抽（八）独立上刺第二组（九）虚步下截（十）左弓步刺（十一）转身斜带（十二）缩身斜带（十三）提膝捧剑（十四）跳步平刺（十五）左虚步撩（十六）右弓步撩第三组（十七）转身回抽（十八）并步平刺（十九）左弓步拦（二十）右弓步拦（二十一）左弓步拦（二十二）进步反刺（二十三）反身回劈（二十四）虚步点剑第四组（二十五）独立平托（二十六）弓步挂劈（二十七）虚步抡劈（二十八）撤步反击（二十九）进步平刺（三十）丁步回抽（三十一）旋转平抹（三十二）弓步直刺收势附三十二式太极剑线路图

<<图解三十二式太极剑>>

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>