

<<32式太极剑学与练>>

图书基本信息

书名：<<32式太极剑学与练>>

13位ISBN编号：9787537732895

10位ISBN编号：7537732892

出版时间：2009-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：李寿堂

页数：107

译者：张连友 注解

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>

<<32式太极剑学与练>>

内容概要

太极剑是属于太极拳系统的一种剑术套路，它兼有太极拳和剑术的特点，具有与太极拳相同的健身价值。

本书介绍的这套32式太极剑是20世纪60年代初由国家体委组织老一辈太极拳名家在传统杨氏太极剑套路基础上改编的。

全部动作除“起式”和“收式”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，从起式到收式往返两个来回，练习时间需要三分钟左右。

<<32式太极剑学与练>>

书籍目录

第一章 剑的结构、各部名称及规格

第二章 32式太极剑的基本技术

第一节 手型与手法

第二节 步型与步法

第三节 身型、身法与眼法

第四节 剑法

第三章 32式太极剑套路详解

第一节 32式太极剑套路剑谱

第二节 32式太极剑套路动作说明

附 32式太极剑动作布局路线图

<<32式太极剑学与练>>

章节摘录

版权页：插图：32. Thrust forward in Bow Step (Compass) Lower the upper body slightly. Lift the left foot and take a step forward. Shift the weight forward. Bend the left knee and extend the right leg naturally straight to form a left Bow Step. At the same time, the hands move back to the sides of the waist. The right hand thrusts the sword forward. The left sword fingers move forward and stay on the right wrist. Eyes look ahead (Figure 3-86) .Key Points (1) When the left foot stepping forward, lift it gently first and bring it in beside the right foot, and then step forward. (2) Both hands move back to the sides of the hip in an arc, and then move forward at the same time. The sword points to the opponent's centre of the body at chest level.Keep in MindSink the energy (Qi) . Inhale when stepping forward. Exhale to increase the power to thrust the sword, the force going to the tip.

<<32式太极剑学与练>>

编辑推荐

《32式太极剑学与练（中英文对照）（附VCD光盘1张）》风格突出，内容充实，动作讲解规范，意念引导清晰，图文并茂，中英文对照，易学易懂，有益于健身。

去掉了原传统套路中过多的重复拳势动作，集中了传统套路中的主要结构和技术内容。

<<32式太极剑学与练>>

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>