

<<32式太极剑快速入门不求人>>

图书基本信息

书名：<<32式太极剑快速入门不求人>>

13位ISBN编号：9787810511544

10位ISBN编号：7810511548

出版时间：1997-09

出版时间：北京体育大学出版社

作者：王晓东

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式太极剑快速入门不求人>>

内容概要

32式太极剑快速入门不求人，ISBN：9787810511544，作者：王晓东编著

<<32式太极剑快速入门不求人>>

书籍目录

目录

- 第一章 基本功快速入门
 - 第一节 为什么要先练基本功
 - 第二节 初学者应练习哪些基本功
- 第二章 剑的部位名称及剑指快速入门
 - 第一节 剑的部位名称
 - 第二节 剑指的规格及定型练习
 - 第三节 练习剑指应注意的问题
- 第三章 左手持剑快速入门
 - 第一节 左手持剑法及左手持剑练习
 - 第二节 左手持剑应注意的问题
- 第四章 剑法快速入门
 - 第一节 握剑
 - 第二节 剑刃力点定位
 - 第三节 太极剑基本剑法练习
 - 第四节 练习剑法应注意的问题
- 第五章 步型快速入门
 - 第一节 基本步型
 - 第二节 怎样体现步型规格
- 第六章 步法快速入门
 - 第一节 基本步法
 - 第二节 怎样练好步法
- 第七章 身型快速入门
 - 第一节 应保持怎样的身型
 - 第二节 身型的练习方法
- 第八章 身法快速入门
 - 第一节 身法
 - 第二节 身法的辅助练习
 - 第三节 怎样体现身法
- 第九章 眼法快速入门
 - 第一节 眼法有什么特点
 - 第二节 眼法的辅助练习
 - 第三节 怎样运用眼法
- 第十章 劲力快速入门
 - 第一节 剑法的用劲顺序
 - 第二节 太极剑的松柔用劲
- 第十一章 练习速度快速入门
 - 第一节 慢速练习
 - 第二节 匀速练习
- 第十二章 攻防意识入门
 - 第一节 什么是攻防意识
 - 第二节 怎样表现攻防意识
- 第十三章 动作图解及常见问题解答

<<32式太极剑快速入门不求人>>

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>