

<<养生太极剑>>

图书基本信息

书名：<<养生太极剑>>

13位ISBN编号：9787810513227

10位ISBN编号：7810513222

出版时间：1998-08

出版时间：北京体育大学出版社

作者：张广德

页数：152

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>

<<养生太极剑>>

内容概要

养生太极剑，ISBN：9787810513227，作者：张广德著

<<养生太极剑>>

作者简介

<<养生太极剑>>

书籍目录

目录

第一章 养生太极剑简介

第二章 养太极剑基本技术规格

(一) 持剑与剑诀

1.持剑

2.剑诀

3.八字掌

(二) 步型与步法

1.步型

(1) 弓步

(2) 仆步

(3) 虚步

(4) 丁步

(5) 高歇步

(6) 歇步

(7) 盘根步

2.步法

(1) 进步

(2) 退步

(3) 摆步

(4) 扣步

(5) 跨步

(6) 插步

(7) 绕步

(8) 碾步

(三) 平衡动作

1.提膝平衡

2.望月平衡

3.扣腿平衡

(四) 身型与身法

1.身型

2.身法

(五) 基本剑法

1.提剑

2.摆剑

3.斩剑

4.点剑

5.抹剑

6.推剑

7.崩剑

8.架剑

9.穿剑

10.反穿剑

11.刺剑

12.上刺剑

<<养生太极剑>>

- 13.撩剑
- 14.捧剑
- 15.压剑
- 16.截剑
- 17.云剑
- 18.拦剑
- 19.扫剑
- 20.抱剑
- 21.挂剑
- 22.劈剑
- 23.绞剑

(六) 剑法组合动作

- 1.上右脚高歌步云剑 上左脚转身云剑 左拗弓步刺剑 并步交剑
- 2.右弓步撩剑 左虚步撩剑 歇步平斩 转身并步交剑
- 3.左挂剑 右挂剑 歇步劈剑 转身丁步点剑
- 4.云剑弓步平抹 绞剑弓步平抹 丁步抱剑 提膝上刺
- 5.回身斜劈 盘腿下截 左转身云剑 顺弓步刺剑
- 6.上步云剑 独立后斩 上步点剑
- 7.歇步崩剑 弓步撩剑 并步点剑

第三章 养生太极剑动作说明

第一段

- 1.神童指路
- 2.矫然立鹤
- 3.漫步云程
- 4.回首迎春
- 5.金鸡叩首
- 6.拨云见日
- 7.绞雾观星
- 8.天竹吐翠
- 9.祥云飞驾

第二段

- 10.秀水绕门
- 11.紫微栖凤
- 12.红梅点雪
- 13.梅蕊冲寒
- 14.蒲剑斩邪
- 15.祥云捧日

第三段

- 16.梅窗引月
- 17.麻姑献寿
- 18.春燕剪柳
- 19.平步青云
- 20.金龙戏水
- 21.天开云雾
- 22.蓬岛盘进
- 23.一飞冲天
- 24.祥麟回首

<<养生太极剑>>

第四段

25.松鹤舞凤

26.彩云追月

27.鱼跃龙门

28.凤凰点头

29.吴刚伐桂

30.怀中抱月

31.星拱北辰

32.矫然立鹤

33.紫气归脐

第四章 练习养生太极剑的注意事项

<<养生太极剑>>

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>