

<<太极剑全书>>

图书基本信息

书名：<<太极剑全书>>

13位ISBN编号：9787810513890

10位ISBN编号：7810513893

出版时间：1999-01

出版时间：北京体育大学出版社

作者：武冬 编

页数：535

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>

<<太极剑全书>>

前言

随着太极拳运动的普及发展，太极拳已愈来愈展现出其无与伦比的魅力，喜爱太极拳运动、学练太极拳的人也愈来愈多。

太极剑是在太极拳运动的基础上，结合剑术的基本方法创编而成的，因此它兼有太极拳和剑术的风格，具有以意导剑、剑身合一、剑走美势、圆转旋翻、圈化圈发等运动特点，更具有益脑增智、畅经活血、健肾壮骨、陶情怡志等独特的养生健身功效。

当今，随着生活、工作、学习节奏的加快，人们普遍需要一种节奏较舒缓的健身方式来调节一下紧张的神经。

太极剑运动以它独特的健身性、高雅的艺术性、广泛的群众性，赢得了海内外人士的广泛喜爱。

为了更系统、更全面地向广大太极剑爱好者介绍各式太极剑套路的运动特点及练习方法，我们按照太极剑技术体系以及人们掌握运动技术的规律，将16式太极剑、32式太极剑、42式太极剑、陈式太极剑、杨式太极剑、吴式太极剑、孙式太极剑、武式太极剑8种太极剑汇编成册，构成了一个各自独立而又互有联系的比较完整的体系，旨在能满足不同层次、不同年龄、不同基础的练习者的需要。

<<太极剑全书>>

内容概要

《太极剑全书》对太极剑发展史、太极剑技术要求及原理、各式太极剑及其套路的发展、特点，以及如何学练太极剑等问题，都做了精辟的分析讲解。

特别是练势与意念、吐纳的配合，着意进行了深入浅出的剖析讲解，这有助于广大读者深刻领悟各式太极剑的本质特点，从而真正把太极剑练到家。

全书附图1300余幅，直观易学，权威性、科学性、实用性极强。

既适合广大太极剑爱好者自学自练，也可作为各个层次专业武术队员的训练指导手册，同时也是从事太极剑教学与训练的教师和教练员的必备参考书。

<<太极剑全书>>

书籍目录

一、剑术和太极剑概述（一）剑术概说1.剑器的演变2.剑术的发展3.剑的结构及各部名称4.剑的选购与保养（二）太极剑运动1.太极剑简史2.太极剑的风格特点3.太极剑的健身机理4.如何学练太极剑二、太极剑基本技术要求（一）身型技术1.头部2.上肢3.躯干4.下肢5.全身整体要求（二）步、步法、腿法1.步型2.步法3.腿法（三）持剑和剑指1.持剑2.剑指（四）基本剑法1.传统十三剑法2.传统四母剑法3.其它常用剑法4.基本剑法精要三、基本功和基本动作练习（一）基础功法练习1.内功8势2.外功（二）持剑基本功1.持剑增劲功2.摇剑松指功3.旋剑合腕功4.圈剑通劲功5.绕剑柔化功6.抖剑发力功（三）基本剑法练习1.刺剑2.劈剑3.点剑4.崩剑、击剑5.撩剑6.持剑7.斩剑、扫剑8.架（托）剑、拦剑9.抹剑、带剑、抽剑10.截剑四、16式太极剑（一）动作名称（二）动作图解五、32式太极剑（一）动作名称（二）动作图解（三）动作布局路线图六、42式太极剑（一）动作名称（二）动作图解（三）动作布局路线图七、陈式太极剑（一）动作名称（二）动作图解（三）动作布局路线图八、杨式太极剑（一）动作名称（二）动作图解（三）动作布局路线图九、武式太极剑（一）动作名称（二）动作图解（三）动作布局路线图十、（一）动作名称（二）动作图解（三）动作布局路线图十一、（一）动作名称（二）动作图解（三）动作布局路线图附录：太极拳?剑竞赛规则

<<太极剑全书>>

章节摘录

一、剑术和太极剑概述剑是我国很古老的一种兵器，被誉为“百兵之君”。

剑在中国出现很早，曾有春秋战国时期的铜剑出土。

剑有剑器和剑术之别，剑器是指具体的实物，而使用剑的技术称为剑术。

剑术，无论是技术还是理论在中国古代都发展得很完备，在许多典籍中都论及剑术。

剑的技术由其形制决定，因剑身较为修长而轻灵，故剑术动作轻快洒脱，身法矫捷，刚柔相兼，富有韵律，所以拳谚将刀与剑相对应，称“刀如猛虎，剑似飞凤”，反映了演练这两种器械时的不同风格。

太极剑是在太极拳运动的基础上，结合剑术的基本方法创编而成的，因此它兼有太极拳和剑术的风格，在医疗康复、强身健体、陶冶性情等方面都具有良好的作用。

当今，随着工作学习节奏的加快，人们普遍需要一种节奏较舒缓的健身方式来调节一下紧张的神经。

太极剑运动在这方面显示出了独有的魅力和价值。

……

<<太极剑全书>>

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>