

<<42式太极剑及其防身应用>>

图书基本信息

书名：<<42式太极剑及其防身应用>>

13位ISBN编号：9787810515641

10位ISBN编号：7810515640

出版时间：2001-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：何瑞虹

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>

<<42式太极剑及其防身应用>>

内容概要

本书包括：剑的概述；太极剑的基本要求；；四十二式太极剑动作说明及图解；太极剑攻防技击原理及用法。

<<42式太极剑及其防身应用>>

书籍目录

第一章 剑的概述 一 剑的起源与演变 二 剑术的发展概述 三 近代剑术概况 四 太极剑概况 (一) 太极剑简史 (二) 太极剑的特点 (三) 太极剑的健身作用 第二章 太极剑的基本要求 一 身体各部位姿势要求 (一) 头部 (二) 上肢 (三) 躯干 (四) 下肢 二 基本动作 (一) 手型 (二) 步型 (三) 步法 (四) 脚法 三 剑的规格说明 (一) 剑的结构及部位名称 (二) 剑的握法 四 基本剑法 (一) 点剑 (二) 崩剑 (三) 撩剑 (四) 刺剑 (五) 劈剑 (六) 削剑 (七) 捧剑 (八) 截剑 (九) 托剑 (十) 架剑 (十一) 带剑 (十二) 挂剑 (十三) 穿剑 (十四) 拦剑 (十五) 扫剑 (十六) 绞剑 (十七) 提剑 第三章 四十二式太极剑动作说明及图解 一 四十二式太极剑动作名称 二 四十二式太极剑动作说明及图解 三 四十二式太极剑动作路线示意图 第四章 太极剑攻防技击原理及用法 一 太极剑攻防技击原理 二 四十二式太极剑攻防应用法

<<42式太极剑及其防身应用>>

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>