

<<三十二式太极剑>>

图书基本信息

书名：<<三十二式太极剑>>

13位ISBN编号：9787500917083

10位ISBN编号：7500917082

出版时间：2000-1-1

出版时间：人民体育出版社

作者：郑小锋,王洁

页数：73

字数：30000

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>

<<三十二式太极剑>>

内容概要

太极剑是属于太极拳系统的一种剑术套路。

它具有太极拳的运动特点及健身价值。

本书介绍的这趟剑是根据传统的太极剑套路改编的，全部动作除“起势”和“收势”之外，共选定了三十二个主要姿势动作。

整个套路分为四组，每组八个动作，从起势到收势往返共两个来回，练习时间大体需要二至三分钟。

动作中包括抽、带、撩、刺、击、挂、点、劈、截、托、扫、拦、抹等主要剑法和各种身法、步法。

它可以单人独练，也可以集体练习。

通过这些主要姿势动作的练习，既可以更好的增强体质，又能增加练习者的锻炼兴趣，并为练习其他剑术套路打下基础。

<<三十二式太极剑>>

书籍目录

一 几个基本动作二 动作名称三 套路介绍四 三十二式太极剑连续动作图五 三十二式太极剑练习方向和进退路线详图六 三十二式太极剑动作路线示意图

<<三十二式太极剑>>

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>