第一图书网, tushu007.com

<<三十二式太极剑分解教学>>

图书基本信息

书名：<<三十二式太极剑分解教学>>

13位ISBN编号：9787533718534

10位ISBN编号：7533718534

出版时间：2000-2-1

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：熊人泽

页数：140

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

前言

中华武术历史悠久，源远流长，博大精深，浩如烟海。
在数千年中华民族的文明史中，中华武术在增强国民体质、防身健体、振奋民族精神方面起着重要作用，是我国宝贵的民族文化遗产。
太极拳是以太极原理立论的武术主要拳种之一。
最早传习于河南温县陈家沟陈王廷。
他综合了各家拳术之长，以戚继光《拳经》为基础，博取了古代导引、吐纳术，以意行气、以气健身的方法，同时还采纳了古代阴阳学说和中医经络学说，使拳理与哲学、医学相结合，进一步创新和发展了太极拳运动。
太极拳在长期流传中，逐步形成了陈式、杨式、吴式、武式、孙式各流派。
各流派的太极拳虽然风格各异，但基本要领均相同，都要求：静心用意，气沉丹田，呼吸自然，中正安舒，柔和缓慢，连贯协调，虚实分明，轻灵沉着，刚柔相济，灵活稳健，动作处处走弧线，以腹式呼吸为主。
在技法上主张避实就虚，以逸待劳，以静制动，常常是借力打力，后发先至，有“四两拨千斤”之奥妙。
中华人民共和国建立以后，党和政府十分重视武术运动的发展，自1953年起组织力量相继编写了二十四式太极拳、四十八式太极拳、八十八式太极拳和三十二式太极剑等套路；1988年起，为了适应国内外武术竞赛的需要.国家体委武术研究院组织力量编写了四十二式《太极拳竞赛套路》、四十二式《太极剑竞赛套路》，以及分别具各派风格的陈、杨、吴、孙四式的太极拳竞赛套路。

内容概要

三十二式太极剑是原国家体育运动委员会运动司于1957年创编的一种太极剑教材。
它取材于杨式太极剑，从中择取有代表性的三十二个动作，往返两个来回。
这套剑术曾由有关出版社出版，由于内容简练，路线清楚，剑法准确，易学易记，深受广大太极剑爱好者欢迎。
　　三十二式太极剑伴随着二十四式太极拳等套路，以及1988年起国家武术院组织力量编写的七种太极拳、剑竞赛套路的推广，对武术竞赛的普及和提高起了积极的促进作用。
合肥市武术协会在开展群众性武术健身活动中做出了卓著的成绩，教练员们在市民群众中言传身教，勇于探索，各界了丰富的经验，在分解教学中方法上有所发展。
与此同时，现代电子制版技术应用于图书印刷工艺，为改进武术教材的图片水平和合理版式提供了改革创新的有利条件。
这就使我们萌生了组织编写出版这套新型的武术教材的思路。

作者简介

熊人泽，男，1929年出生于安徽合肥。
曾任安徽省财政厅办公室副主任。
安徽省武术协会委员，合肥市武术协会常委、办公室主任，为武术六段。

70年代末，因身患重病，开始学练太极拳，由于练拳收益匪浅，与太极拳结下不解之缘。
于1980年拜师张自山，并且坚持参加合肥市武术协会多年来一直举办的每周日教练员集训，受到了徐淑贞、张自山等老师的长期培育。
1990年还参加过名师门惠丰、阚桂香执教的太极拳提高班学习。
先后多次参加市、省和全国的太极拳比赛，获市级赛第二名两次，第一名3次；省级赛第一、第二名各1次及团体第一名两次。
1997年参加全国中老年太极拳比赛，获集体二十四式太极拳比赛，获集体二十四式太极拳第2名，个人孙式太极拳优胜奖。
热心于太极拳的传授普及工作。
1985年起开始独立教学，1992年起在市武协的一个辅导站教学至今。
传授人数逾千人，培养了一大批武术爱好者，学生中有多人在市级和省级太极拳比赛中屡屡获得了好成绩。

书籍目录

剑的各部位名称太极剑的特点练习时对身体各部位、精神意念和剑法的要求太极剑基本动作要求三十二式太极剑分解教学　预备式　起势（三环套月）　第一组　一、并步点剑　二、独立反刺　三、仆步横扫　四、向右平带　五、向左平带　六、独立抢劈　七、退步回抽　八、独立上刺　第二组　九、虚步下截　十、左弓步刺　十一、转身斜带　十二、缩身斜带　十三、提膝捧剑　十四、跳步平刺　十五、左虚步撩　十六、右弓步撩　第三组　十七、转身回抽　十八、并步平刺　十九、右弓步拦　二十、右弓步拦　二一、左弓步拦　二二、进步反刺　二三、反身回劈　二四、虚步点剑　第四组　二五、独立平托　二六、弓步挂劈　二七、虚步抢劈　二八、撤步抢劈　二九、进步平刺　三十、丁步回抽　三一、放置平抹　三二、弓步直刺　收势附 本书图例

章节摘录

插图：

编辑推荐

《三十二式太极剑分解教学(修订版)》：独家脚印图版，讲解透彻；DVD分解演示，易学易懂。

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