

<<32式太极剑入门与提高>>

图书基本信息

书名：<<32式太极剑入门与提高>>

13位ISBN编号：9787537726030

10位ISBN编号：7537726035

出版时间：2006-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：武冬

页数：291

字数：236000

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>

<<32式太极剑入门与提高>>

内容概要

本书具有如下特点： 1.详尽全面，本书包括太极剑的简史、特点和作用，以及32式太极剑具体动作的教与练、分解动作详讲、动作用法详讲、传统剑理剑论等，在每一分支都有详细的讲解。

2.科学系统，在教学手法上，采用了体表教学，为读者提供了许多十分容易操作的方法，使读者可以无师自通。

在剑理上，对各种剑法做了详细的介绍，使读者更容易明白动作的内涵。

在练习程序上，按照科学的步骤，先有教与练习部分，就像真正的老师在上课，而且有相应的练习手段，接着真正的老师在上课，而且有相应的练习手段，接着是动作分解和运作用法的详细讲解。

最后，我们摘录了一些传统剑理剑论，并对其进行了通俗易懂的提示，目的引导读者更深层理解太极剑的技术内涵。

3.可动易学，看书学练太极剑最大的问题，一是动作图解是死的，常常不知道动作是怎么连接的，为解决这一问题，我们从动态的录像上每秒截取两幅图，连续截取了动态的32式太极剑的全过程共543幅图，基本上让书“动”了起来。

二是学练太极剑可操作性差，常常模棱两可，不知所措，比如说点剑，究竟点到什么程序，怎么练效果最好，学练者并不清楚，本书采用体表教学，利用自身的体表关节穴位作为客观参照物，使学练者更容易掌握每一个动作。

4.深入浅出，本书对初学者有一定基础的人来说都具有可读性，书中即有适合初学者的内容，又有适合想再提高者的指导内容，而且这些内容是按照太极剑技术内涵撰写的。

<<32式太极剑入门与提高>>

书籍目录

1 太极剑概述 1.1 太极剑简史 1.2 太极剑的特点与作用 1.3 如何学练太极剑
2 太极剑基本功 2.1 徒手内功八势 2.2 持剑基本功
3 太极剑剑法 3.1 传统剑法精要 3.2 常用剑法 3.3 太极剑基本剑法练习
4 32式太极剑教与练习 4.1 第一课 4.2 第二课 4.3 第三课 4.4 第四课 4.5 第五课 4.6 第六课 4.7 第七课 4.8 第八课 4.9 32式太极剑学练要点
5 32式太极剑动作分解详讲 5.1 预备势 5.2 起势 5.3 并步点剑 5.4 独立反刺 5.5 仆步横扫 5.6 向右平带 5.7 向左平带 5.8 独立抢劈 5.9 退步回抽 5.10 独立上刺 5.11 虚步下截 5.12 左弓步刺 5.13 转身斜带 5.14 缩身斜带
6 32式太极剑动作用法详讲
7 32式太极剑动作连续图谱
8 传统剑理论摘录

<<32式太极剑入门与提高>>

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>