

<<教您学三十二式太极剑>>

图书基本信息

书名：<<教您学三十二式太极剑>>

13位ISBN编号：9787537732482

10位ISBN编号：7537732485

出版时间：2009-1

出版时间：苏振萍、袁晞 山西科学技术出版社 (2009-01出版)

作者：苏振萍，袁晞 著

页数：134

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>

<<教您学三十二式太极剑>>

内容概要

《教您学三十二式太极剑》以“尊重历史、尊重科学、继承传统”为原则，从学习的实效性出发，编写了以初学太极拳时需要了解的基本知识为主要内容。在第一讲中，介绍了有关剑术的发展状况，太极剑包括的基本内容、基本运动特点，使读者在学习太极剑初期增加一些感性认识。

<<教您学三十二式太极剑>>

书籍目录

第一讲 剑术概说一、剑术的发展沿革二、剑术的内容特点三、剑的结构、握法、剑指、持剑礼四、三十二式太极剑简介第二讲 学习太极剑基本动作一、基本剑法二、基本步型三、基本步法第三讲 学习预备式至起势预备式起势第四讲 学习第一至第三式第一式 并步点剑第二式 独立反刺第三式 仆步横扫第五讲 学习第四至第六式第四式 向右平带第五式 向左平带第六式 独立抡劈第六讲 学习第七至第九式第七式 退步回抽第八式 独立上刺第九式 虚步下截第七讲 学习第十至第十一式第十式 左弓步刺第十一式 转身斜带第八讲 学习第十二至第十四式第十二式 缩身斜带第十三式 提膝捧剑第十四式 跳步平刺第九讲 学习第十五至第十七式第十五式 左虚步撩第十六式 右弓步撩第十七式 转身回抽第十讲 学习第十八至第二十一式第十八式 并步平刺第十九式 左弓步拦第二十式 右弓步拦第二十一式 左弓步拦第十一讲 学习第二十二至第二十四式第二十二式 进步反刺第二十三式 反身回劈第二十四式 虚步点剑第十二讲 学习第二十五至第二十七式第二十五式 独立平托一第二十六式 弓步挂劈第二十七式 虚步抡劈第十三讲 学习第二十八至第三十式第二十八式 撤步反击第二十九式 进步平刺第三十式 丁步回抽第十四讲 学习第三十一式至收势第三十一式 旋转平抹第三十二式 弓步直刺收势第十五讲 自学自练太极剑应注意的问题一、如何看书自学太极剑二、如何自行练习太极剑附录一 学习记忆口诀附录二 三十二式太极剑套路连续图谱附录三 参考文献

<<教您学三十二式太极剑>>

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>