第一图书网, tushu007.com

<<学练三十二式太极剑>>

图书基本信息

书名：<<学练三十二式太极剑>>

13位ISBN编号：9787543617810

10位ISBN编号：7543617811

出版时间：2005-5

出版时间：青岛出版社

作者：崔仲三

页数：158

字数：70000

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

书严格按照国家体委武术研究院的要求，参照教学的实践经验进行编写。
本书介绍剑术的发展历史，剑的结构以及各部名称，剑的基本握法和剑指，基本剑法介绍，三十二式太极剑的运动特点，三十二式太极剑主要动作要求；套路中不但配置了动作分解照片，而且还在每一动作说明后，增加了要点、教学口令，意气配合，攻防含义，易犯错误、产生原因、纠正方法等。
本书图文并茂、直观明了，普通练习者通过详细的图解便可学会，以达到强身健体的目的，提高者还可以从攻防含义、意气配合、动作规格要领要求等得到进一步的练习。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

崔仲三(1948-
)，崔毅士嫡孙，北京市人，祖籍河北。
北京体育大学大专学历，中国武术七段，国家一级武术裁判员。
出身太极世家，幼年起就随祖父崔毅士习练传统杨式太极拳，至今已有40余年。
崔仲三先生秉承家传，在祖父严格教导下全面掌握了太极拳、器械及推手，深得教诲。
他继承了祖父拳架舒展大方、匀缓柔和、轻灵沉稳、刚柔相济、意在其中的风范，是北京杨式太极拳嫡传之人。

第一图书网, tushu007.com

<<学练三十二式太极剑>>

书籍目录

三十二式 太极剑简介
三十二式 太极剑动作规格
三十二式 太极剑的练习秘诀
三十二式 太极剑的练习方法
三十二式 太极剑的练习环境
太极剑套路练习时的注重点
三十二式 太极剑动作名称
预备式
起势
第一式 并步点剑
第二式 独立反刺
第三式 仆步横扫
第四式 向右平带
第五式 向左平带
第六式 独立抡劈
第七式 退步回抽
第八式 独立上刺
第九式 虚步下截
第十式 左弓步刺
第十一式 转身斜带
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
第二十五式 独立平托
第二十六式 弓步挂劈
第二十七式 虚步抡劈
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
第三十一式 旋转平抹
第三十二式 弓步直刺
收势

媒体关注与评论

习练杨式太极拳要突出整体性、连贯性、圆活性、内外身心的统一怀及技击性。
动作要端正自然、不偏不倚、舒展大方，旋转松活、以腰为轴、完整贯穿。
从起式到收式前后连贯，犹如一线贯通，衔接一气，上下表里，势断劲不断，衔接和顺，周身完整。

编辑推荐

崔仲三编著的《学练三十二式太极剑》内容介绍：三十二式太极剑整套动作舒展大方，似行云流水，动作衔接圆活连贯，造型优美，剑术灵活多变，剑法和剑力变化清晰，气势腾然。
三十二式太极剑是一项观赏性强、适于普及的大众强身健体运动。
　三十二式太极剑步法与太极拳套路有许多相似之处。
弓步、退步、侧行步的反复出现，增强了练习者的腿部力量；身体重心的不断移动增强了练习者的平衡能力：双臂与双掌的运转在“沉肩坠肘、松腰沉髋”的动作要领要求下，使练习者身体关节润滑，起到了预防关节疾病的作用：“立身中正、虚领顶劲”的要求，使得练习者的体态更加挺拔、匀称：“以意带动”的动作要领有利于练习者脑部的开发：“气沉丹田”的要求，有利于练习者肺部气体的交换；“一动无有不动”的意识，更有利于练习者协调能力的提高。

第一图书网, tushu007.com

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