第一图书网, tushu007.com

<<杨式养生太极剑>>

图书基本信息

书名：<<杨式养生太极剑>>

13位ISBN编号：9787811000139

10位ISBN编号：781100013X

出版时间：2004-1-1

出版时间：北京体育大学出版社

作者：张勇涛

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

<<杨式养生太极剑>>

前言

太极剑是太极拳械系列中最负盛名的短器械之一，在医疗康复、强身健体、陶冶性情等方面都具有良好的作用，在海内外广泛流传。
杨式养生太极剑（24式）是在传统杨式太极剑（51式）基础上发展起来的，既体现了传统杨式太极剑的独特风格，又注入了崭新内容，使之更生动贴切地体现出杨式太极的独特魅力，从而满足不同层次、不同基础、不同年龄的练习者的需要，真正把杨式太极剑练到家。
杨式养生太极剑姿势美观大方，剑法缠绵平稳，刚柔相济，灵活多变，风格别致。
起势即分阴阳，收势阴阳结合，每动即显虚实，上下左右相系；前进、后退、闪避、升降、心静体松、内外结合；劲力连贯，步法轻捷，剑法顺遂，以意运剑，身剑合一。
杨式养生太极剑（24式）整个套路分为四段：第一段5个动作，以太极拳弓步、虚步等步型为基础，学练太极剑中刺剑、劈剑、削剑、拦架等剑法，着重练习柔韧性和协调平衡。
第二段5个动作，以太极拳仆步，独立步、低势虚步等步法为基础，逐渐从易过渡到较难的动作，学练太极剑中撩架、斩剑、抹剑、平点剑、抽剑等剑法，对初学者提出有关素质和身体机能的要求。
第三段8个动作，套路进入高潮，以太极拳中弓、虚、独b、低势侧仆步、跳步等步法为基础，学练太极剑中崩剑、截剑、压剑、托剑等剑法，深刻体会传统太极剑动静相间，刚柔相济，意领身随的特点。
第四段6个动作，凭借身法、步法的旋转自如，剑法的灵活运用，并随时蕴藏变化莫测的腿法。
进入太极剑平稳缓慢、连贯缠绵阶段，最后如行云流水、绵绵不断而收势。

内容概要

杨式养生太极剑（24式）是在传统杨式太极剑（51式）基础上发展起来的，既体现了传统杨式太极剑的独特风格，又注入了崭新内容，使之更生动贴切地体现出杨式太极的独特魅力，从而满足不同层次、不同基础、不同年龄的练习者的需要，真正把杨式太极剑练到家。

<<杨式养生太极剑>>

作者简介

张勇涛，1943年出生，杨式太极拳嫡传第五代传人，中国武术七段，国家武术一级裁判。
现任北京市武术协会副秘书长、北京市武术协会委员、北京市杨式太极拳研究会副会长兼秘书长。
祖籍河北。
出身武术世家。
外祖父崔立志（字毅士）是杨式太极拳一代宗师杨澄甫入门弟子，为杨式太极拳第四代主要传人之一。
母亲崔秀辰是北京杨式太极拳研究会首任会长，杨式太极拳嫡传第5代传人。
自幼随外祖父习武，勤学苦练，潜心钻研，尽得杨式太极拳械之真谛。
从60年代起，参加北京市和全国太极拳比赛，取得了优异成绩。
其中1978～1980年曾连续三届荣获北京市武术比赛太极拳、太极刀第一名；1987年荣获全国太极拳·剑·推手锦标赛剑术第三名；1991年荣获北京市传统武术比赛太极刀第一名；1992年荣获北京市传统武术比赛太极拳第一名。
继承前辈衣钵，致力于杨式太极拳的普及和推广工作，多年来坚持在北京中山公园设场教授杨式太极拳。
1997年、1998年和2000年三次应邀赴日本教授杨式太极拳。
1998年10月，作为杨式太极拳方阵代表，参加了天安门广场的万人太极拳表演。
1999年5月，在北京天坛公园协助北京市体委、北京武术院成功地组织了万人太极拳全民健身活动表演。
2002年8月协助中国武术协会北京武术院在北京天坛公园成功地组织了中国、日本、韩国太极拳集体演示，作为五式太极拳名家参加表演。
先后出版《简化杨式太极拳》、《传统杨式太极剑》、《杨式太极拳及其防身应用》等多部著作，并录制了《杨式太极拳系列教学片》。

<<杨式养生太极剑>>

书籍目录

第一章 太极剑入门知识一、剑的基本握法二、剑指三、基本剑法四、基本动作规格五、学练要领第二章 学练杨式养生太极剑(24式)一、动作名称二、动作图解三、技术动作要领四、动作布局示意图

章节摘录

2.三环套月（1）弓步前指（第一环）身体微右转，随即左转，右脚向内扣45度踏实，重心移向右腿，屈膝下蹲，左脚提起脚尖点于右脚内侧；同时两臂随转体经胯前划平圆至身体左侧：左手持剑经面前屈肘落于右胸前，手心向下，剑尖朝前；右剑指翻转手心向上经腹前划弧向右上举，高与肩平，眼看右手（图60、61、62、63）；随左转，左脚向左前方卜步（正东）脚跟着地，成左虚步。
右手持剑手心向外，剑尖朝前，右剑指收于耳侧，眼看前方。
（图64）插图：

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