# <<杨式二十四式太极剑>>

### 图书基本信息

书名:<<杨式二十四式太极剑>>

13位ISBN编号: 9787500921356

10位ISBN编号:7500921357

出版时间:2001-10

出版时间:人民体育出版社

作者: 张楚全

页数:110

字数:64000

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

## <<杨式二十四式太极剑>>

#### 内容概要

为了进一步提高广大太极剑爱好者的兴趣,丰富太级剑套路,弘扬太极文化,提倡科学健身,让高雅 文明的健身方法去占领广大群众的活动阵地,本人在原有的基础上,将一套杨式二十四太极剑整理编 著,供广大太极剑爱好者练习。

杨式二十四式太极剑招式不多,内容却是"主林雀虽小,五脏俱全"。

套路中包含着十六种剑法、十种步型、两种腿法。

全套分成四段,每段六个动作,方位变换全面,动作符合人体生理运动规律,演练风格小中见大,全 套演毕回归原地,可谓短小精悍。

## <<杨式二十四式太极剑>>

#### 作者简介

张健全 男,浙江省舟山市人。 1929年出生,现年72岁。 为舟山市武术协会杨式太极拳研究会会和。

1960年起习练杨式太极拳,先后师从于王定良和赵桂恒老师,后又从顾留馨先生学习拳理知识,对杨式太极拳的理论和实践均有较深的积淀,年逾古稀仍然不懈追求。

作者晚年注重于理论总结,将毕生所学所悟著书出版,以传后人。 写作态度严谨,传授知识竭心尽力。

他写后在我社出版的《杨式秘传129式太极拳》《杨式六十六式弓林拳》等多部著述,均受到武术爱好者的称誉和喜爱。

本书是作者认真整理杨式太极拳传统套路,奉献给社会的又一力作。

## <<杨式二十四式太极剑>>

#### 书籍目录

卜算子(一首)赠剑友第一章 杨式二十四式太极剑概述 第一节 内容简介 第二节 握剑方法和剑指第二章 杨式二十四式太极剑的风格特点 第一节 风格 第二节 特点第三章 布局和结构 第一节 布局 第二节 结构 第三节 剑法及其运用方法第四章 步型、步法、身型、身法、剑法与眼法 第一节 步型、步法第二节 身型、身法 第三节 眼法与剑法、手法的关系第五章 杨式二十四式太极剑技术套路 第一节 技术动作名称 第二节 技术动作图解附:杨式二十四式太极剑运行线路图后记

# <<杨式二十四式太极剑>>

### 编辑推荐

《杨式二十四式太极剑》由人民体育出版社出版。

# <<杨式二十四式太极剑>>

### 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