第一图书网, tushu007.com

<<陈式太极剑修炼>>

图书基本信息

书名：<<陈式太极剑修炼>>

13位ISBN编号：9787533150327

10位ISBN编号：7533150325

出版时间：2011-7

出版时间：山东科学技术出版社

作者：桑全喜　著

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

<<陈式太极剑修炼>>

内容概要

太极拳源远流长，博大精深，影响深广，社会普及。
陈式太极拳的所有基本功亦是陈式太极剑的基础，在吸收传统的击刺之法基础上演变而来。

《陈式太极剑修炼》是作者理论与实践的积累和心血的结晶，其修炼要点为：
1. 先拳后剑，拳为基础
2. 合乎规矩，循序渐进
3. 意气主导，形意合一
4. 图文并重，勤学苦练

即陈式太极剑的修习强调先拳后剑，拳为基础，循序渐进。
由这本极具指导意义的拳剑图文并茂的图书，广大太极拳和太极剑爱好者可以较快地了解本拳剑系的始末和概貌、技法和诀窍；习练它式之读者，可以深化对太极拳剑共性和基本法则的认识，还可借此找出陈式太极拳剑与其他式太极拳剑理念和套路的异同点。
本书为我国武术太极拳理论的发展与实践的有机结合作出了一份贡献。

第一图书网, tushu007.com

<<陈式太极剑修炼>>

书籍目录

第一章　太极剑概述
第一节 剑与剑文化
一、剑器的产生
二、剑术的发展
三、剑的文化内涵
第二节 陈式太极剑
一、太极拳溯源
二、陈式太极剑的兴起
第三节 陈式太极剑的特点与作用
一、陈式太极剑的特点
二、陈式太极剑的作用
第四节 陈式太极剑的修习要点
一、先拳后剑拳为基础
二、合乎规矩循序渐进
三、意气主导形意合一
四、图文并重勤学苦练
第二章 陈式太极拳剑基本功
第一节 陈式太极拳基本功法
一、静功
二、动功
第二节 陈式太极拳基本拳势
一、动作名称
二、图解说明
三、陈式太极拳基本拳势动作图解及说明
第三节 陈式太极剑剑法
一、剑器部位名称
二、持剑方法
三、持剑礼节
四、陈式太极剑对身体各部位的要求
五、陈式太极剑基本剑法
第三章　陈式太极剑动作
第一节 陈式太极剑动作名称
第二节 陈式太极剑动作图解及说明
第三节 陈式太极剑连续图谱

第一图书网, tushu007.com

<<陈式太极剑修炼>>

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