第一图书网, tushu007.com

<<陈氏太极五十四势单剑-附送VC>>

图书基本信息

书名：<<陈氏太极五十四势单剑-附送VCD影碟>>

13位ISBN编号：9787535037909

10位ISBN编号：7535037909

出版时间：河南电子音像出版社

作者：陈自强 编

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

内容概要

陈氏太极五十四势单剑，是陈氏剑法最古老的套路之一。
此剑法是将陈氏太极拳中的手、眼、身、法、步与陈氏太极独有的螺旋缠丝劲相结合，使劲力用于腕部，从而使手腕控制剑的姿态，把剑法中的点、刺、劈、挂、托、扫、游、让、化等剑法运用使出。
这套剑法的特点是：沉稳、自然、飘洒、灵巧多变、阴阳开合有度。
演练要以意导气，以气运身，劲贯剑身，最终把剑舞得像游龙一样，达到人剑合一的最高境界。

第一图书网, tushu007.com

<<陈氏太极五十四势单剑-附送VC>>

书籍目录

第一章 陈氏太极拳概述第一节 陈氏太极拳渊源、发展及演变第二节 陈氏太极拳歌诀一、长短句二、拳经总歌三、太极拳十大要论四、用武要言第三节 陈氏太极拳历代传承简介一、陈氏先辈门规戒律二、历代陈氏太极拳传递表第四节 陈氏太极拳对身体各部位的要求一、头颈部二、躯干部三、上肢部四、下肢部（腿部）第五节 陈氏太极拳的独特方法一、把拳术与引导、吐纳术相结合二、把武术和中医经络学相结合三、创编了双人推手技法四、创编了双人刺枪和杆梢对练方法五、对陈氏太极拳的理论认定第六节 陈氏太极拳的技击作用第七节 陈氏太极拳的螺旋缠丝劲第八节 陈氏太极拳历代人物介绍第二章 分解教学与图解第一节 陈氏太极拳十九势简介第二节 陈氏太极拳十九势动作说明与图解一、太极剑初势二、朝阳剑三、仙人指路四、肘底藏花五、魁星势六、哪吒探海七、青龙出水八、护膝剑九、闭门势十、青龙出水十一、翻身下劈剑十二、青龙转身十三、斜飞式十四、展翅点头十五、拨草寻蛇十六、金鸡独立十七、哪吒探海十八、盖拦式十九、古树盘根二十、饿虎扑食二十一、青龙摆尾二十二、倒卷肱二十三、野马跳涧二十四、白蛇吐信二十五、乌龙摆尾二十六、钟魁仗剑二十七、罗汉降龙二十八、黑熊翻背二十九、燕子啄泥三十、摘星换斗三十一、鹰熊斗智三十二、燕子啄泥三十三、灵猫扑鼠三十四、金鸡抖翎三十五、海底捞月三十六、哪吒探海三十七、犀牛望月三十八、劲风偃草三十九、斜飞势四十、左托千斤四十一、右托千斤四十二、左右截腕四十三、横扫千军四十四、金针倒挂四十五、白猿献果四十六、落花式四十七、上下斜刺四十八、斜飞势四十九、哪吒探海五十、鹞子翻身五十一、韦驮杵五十二、磨盘势五十三、金针指南五十四、太极剑还原陈家沟太极拳学校简介

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