

<<陈式56式太极剑-附送VCD影 >

图书基本信息

书名：<<陈式56式太极剑-附送VCD影碟>>

13位ISBN编号：9787535041258

10位ISBN编号：7535041256

出版时间：海燕出版社

作者：杨艳（示范）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

《陈式56式太极剑》此套太极剑系陈式太极剑传统套路。

套路布局合理。

衔接紧凑，动作刚柔相济，舒展大方，灵活多变，具有典型的陈式太极拳风格特点。

主要以劈、刺、撩、点、挂、抹、截、架、推、化、扫等剑法，并结合陈式太极拳舒展大方的身法、灵活稳健的步法。

真正体现出陈式太极剑剑如飞凤，又似游龙，如行云流水绵绵不断的气势。

全套共有56个动作，内容丰富，身法、步法、剑法灵活多变。

同时完成时间符合国家竞赛的时间要求，是一套易学易练又便于参力。

竞赛的传统陈式太极剑。

本书采用图文教材与影视教材相结合的立体教学手段。

一并邀请此剑法权威人士进行技术表演和教学示范，保证学习者获取原汁原味的技法传承。

书籍目录

第一章 太极运动常识第一节 太极拳的由来与流派第二节 练习太极拳对身体各部位的要求一 虚灵顶颈竖项二 沉肩坠肘坐腕三 含胸拔背实腹四 松腰敛臀圆裆五 心静体松意专六 呼吸深长自然七 势势意连形随八 轻沉虚实兼备第三节 太极运动中的呼吸配合规律及要求一 起吸落呼二 开吸合呼三 进吸退呼四 发力动作的呼吸规律五 技击方法的呼吸规律第二章 分解教学与图解第一节 陈式56式太极剑简介第二节 陈式56式太极剑动作说明与图解一 起式二 东风衔日三 仙人指路四 叶底藏花五 朝阳剑六 夜叉探海七 青龙出水八 右护膝剑九 左护膝剑

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>