

<<长穗双剑-附送VCD影碟>>

图书基本信息

书名：<<长穗双剑-附送VCD影碟>>

13位ISBN编号：9787535041289

10位ISBN编号：7535041280

出版时间：海燕出版社

作者：李素玲 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>

## <<长穗双剑-附送VCD影碟>>

### 内容概要

《长穗双剑》双剑是剑术运动形式的一种，泛指左右手各持一剑进行演练的剑术套路。双剑又可分为短穗双剑和长穗双剑两种：短穗双剑突出剑法的迅速连贯和变化多端，长穗双剑突出双穗随剑抡舞摆动、剑随穗走、剑与穗浑然一体，具有剑势连贯，动静疾徐，刚柔相济，动作舒展：造型优美，布局合理，气贯长虹。

演练起来以意领穗、轻灵柔和的独特风格长穗双剑的演练要求左右协调配合，既不可散乱无章。又不能叠合碰撞。

主要剑法：以立圆穿挂牙。

腕花、平圆上云剑为主，并有撩、劈、刺、架等剑法。

长穗双剑的艺术性，给人以美的享受。

具有极高的健身价值和观赏价值。

<<长穗双剑-附送VCD影碟>>

书籍目录

第一章 概述剑术的基本动作与方法一 剑的各部位名称二 握剑的方法三 基本剑法四 剑的选购与保养  
第二章 分解教学与图解第一节 长穗双剑简介第二节 长穗双剑动作说明与图解一 预备式二 挂剑翻身三 提膝架剑四 翻身穿挂剑五 右穿剑甩穗坐盘六 左右挂剑七 穿剑翻身八 仆步刺剑九 撩穗提膝架刺剑十 翻身挂剑十一 行步穿云剑十二 震脚撩挂剑十三 翻身提撩挂剑十四 左右穿挂剑十五 弓步穿剑提膝挂剑十六 翻身挂剑横扫穗十七 转身坐盘架剑

<<长穗双剑-附送VCD影碟>>

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>