

<<32式太极剑入门与提高>>

图书基本信息

书名：<<32式太极剑入门与提高>>

13位ISBN编号：9787537726030

10位ISBN编号：7537726035

出版时间：2006-1

出版时间：山西科学技术出版社

作者：武冬

页数：291

字数：236000

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>

<<32式太极剑入门与提高>>

内容概要

本书具有如下特点： 1.详尽全面，本书包括太极剑的简史、特点和作用，以及32式太极剑具体动作的教与练、分解动作详讲、动作用法详讲、传统剑理剑论等，在每一分支都有详细的讲解。

2.科学系统，在教学手法上，采用了体表教学，为读者提供了许多十分容易操作的方法，使读者可以无师自通。

在剑理上，对各种剑法做了详细的介绍，使读者更容易明白动作的内涵。

在练习程序上，按照科学的步骤，先有教与练习部分，就像真正的老师在上课，而且有相应的练习手段，接着真正的老师在上课，而且有相应的练习手段，接着是动作分解和运作用法的详细讲解。

最后，我们摘录了一些传统剑理剑论，并对其进行了通俗易懂的提示，目的引导读者更深层理解太极剑的技术内涵。

3.可动易学，看书学练太极剑最大的问题，一是动作图解是死的，常常不知道动作是怎么连接的，为解决这一问题，我们从动态的录像上每秒截取两幅图，连续截取了动态的32式太极剑的全过程共543幅图，基本上让书“动”了起来。

二是学练太极剑可操作性差，常常模棱两可，不知所措，比如说点剑，究竟点到什么程序，怎么练效果最好，学练者并不清楚，本书采用体表教学，利用自身的体表关节穴位作为客观参照物，使学练者更容易掌握每一个动作。

4.深入浅出，本书对初学者有一定基础的人来说都具有可读性，书中即有适合初学者的内容，又有适合想再提高者的指导内容，而且这些内容是按照太极剑技术内涵撰写的。

<<32式太极剑入门与提高>>

书籍目录

1 太极剑概述 1.1 太极剑简史 1.2 太极剑的特点与作用 1.3 如何学练太极剑2 太极剑基本功 2.1 徒手内功八势 2.2 持剑基本功3 太极剑剑法 3.1 传统剑法精要 3.2 常用剑法 3.3 太极剑基本剑法练习4 32式太极剑教与练习 4.1 第一课 4.2 第二课 4.3 第三课 4.4 第四课 4.5 第五课 4.6 第六课 4.7 第七课 4.8 第八课 4.9 32式太极剑学练要点5 32式太极剑动作分解详讲 5.1 预备势 5.2 起势 5.3 并步点剑 5.4 独立反刺 5.5 仆步横扫 5.6 向右平带 5.7 向左平带 5.8 独立抢劈 5.9 退步回抽 5.10 独立上刺 5.11 虚步下截 5.12 左弓步刺 5.13 转身斜带 5.14 缩身斜带6 32式太极剑动作用法详讲7 32式太极剑动作连续图谱8 传统剑理论摘录

<<32式太极剑入门与提高>>

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>